

پنج کج

(حصہ دوم)

پانچواں خزانہ

حفظانِ صحت کیلئے نہایت مفید رہنمائی

اور

بعض جسمانی و قلبی امراض کے آزمودہ نسخہ جبات

محمد عبدالخالق توکلی

پنج کھج

(حصہ دوم)

پانچواں خزانہ

حفظانِ صحت کیلئے نہایت مفید رہنمائی

اور

بعض جسمانی و قلبی امراض کے آزمودہ نسخہ جات

محمد عبد الخالق توکلی مجددی عفی عنہ

(ر) اینڈ بھیکن پبلسٹکس، گورنمنٹ لائبریری، تریبھتی، سائنہ سن آباد (فیصل آباد)

موبائل: 0333-9926213

ضابطہ: ذکر خیر 1 تا 99 کے جملہ حقوق محفوظ ہیں

حق مؤلف / مصنف / مرتب

نام کتاب پینچ گنج (حصہ دوم)

پانچواں خزانہ

حفظ انصاف کے لئے نہایت مفید رہنمائی

۱۲

بعض جسمانی و نفسی امراض کے آزمودہ نسخہ حیات

مرتب، مؤلف محمد عبدالخالق توکلی

0333-9926213

پروف ریڈنگ محمد عبدالخالق توکلی

ایڈیشن اول (1434ھ / 2012ء)

تعداد 500

کمپوزنگ شیخ آصف حسین (اسٹریٹ سٹریٹس فیصل آباد)

(0321-7805823, 0313-7210623)

ملنے کے پتے:

① رین بسیر امجدہ دیہ، گلی نمبر 2، مکان نزد ٹاور وارڈ، اکبر ٹاؤن B بلاک،

شیخوپورہ روڈ، نزد پبلک نشاٹ آباد، بالمقابل پٹرول پمپ PSO فیصل آباد

② مکتبہ سلطانیہ: محمد پورہ، فیصل آباد

انتساب

ان تمام حضرات کے نام

جن کے ارشادات و نسخہ حیات متعلقہ صحت و امراض

واقف نے اس کتابچہ میں پیش کئے ہیں

اور بوقت ضرورت خود بھی استعمال کئے

جاتے رہے۔

آئینہ پنج گنج (حصہ دوم)

پانچواں خزانہ

حفظانِ صحت کے لیے نہایت مفید رہنمائی اور آزمودہ نسخہ جات

☆	7	☆	شہ یقین	☆	7	☆	حمروفت
☆	8	☆	کھارا پیر سے شفا یابی	☆	8	☆	اچھی صحت کے اصول
☆	9	☆	کھیر مقوی دماغ	☆	9	☆	صحت کیلئے آسان نسخے (منظوم)
☆	10	☆	بہترین چورن۔ ریاحی درووں کے لیے اکسیر	☆	10	☆	بے اولاد کے لیے قرآنی نسخہ
☆	11	☆	قبض کے لیے نسخہ	☆	11	☆	تندرستی بزرگت ہے
☆	12	☆	نہایت مفید منجن	☆	12	☆	ہماری خوراک
☆	13	☆	صدوری ہمدرد	☆	13	☆	پلاسٹک کے برتن
☆	14	☆	نیان	☆	14	☆	نانکون کا استعمال
☆	14	☆	زیتون	☆	14	☆	نانکون کی جوتیاں
☆	14	☆	زرم غذا	☆	14	☆	شیمپو
☆	16	☆	لحمیات	☆	16	☆	صحت و صفائی
☆	16	☆	خشک میوہ جات	☆	16	☆	خوراک کا نقشہ
☆	17	☆	دالیں	☆	17	☆	دوا بال غذا
☆	18	☆	شاہترہ	☆	18	☆	آٹے کا علاج
☆	18	☆	بدبھمی کے لئے	☆	18	☆	لبی عمر کے لیے نسخہ
☆	19	☆	تلمیہ	☆	19	☆	سائیں نذیر احمد توکلی کے نسخہ کا نسخہ برائے جملہ امراض مخصوصہ
☆	20	☆	چٹھری گردہ	☆	20	☆	نسخہ برائے قوت باہ، جریان وغیرہ
☆	20	☆	گل کیسو	☆	20	☆	روحانی شفا خانے

☆	25	☆	قبض کے لیے	☆	34	☆	ہمارا عروج و زوال
☆	25	☆	خصیہ میں سوزش وغیرہ	☆	35	☆	مختلف اطریفل
☆	25	☆	بلڈ پریشر	☆	35	☆	آسان اور مفید نسخہ جات
☆	26	☆	عرق النساء	☆	36	☆	مصفا خون دوا
☆	26	☆	مردانہ کمزوری، جریان	☆	36	☆	بہترین جوشانہ
☆	26	☆	احتلام	☆	36	☆	رخی گردہ کا علاج
☆	26	☆	عرقیات	☆	36	☆	کمزوری کے لیے
☆	27	☆	پرہیز علاج سے بہتر ہے	☆	36	☆	B.P کبھی نہ ہو
☆	28	☆	شربت وغیرہ	☆	37	☆	قبض اور بواسیر
☆	28	☆	دل کا بائی پاس نہ کرانا پڑے	☆	37	☆	صحیح متواتر حدیث مبارکہ کا درد برائے شفا
☆	29	☆	نغم اور پریشانی کا علاج	☆	37	☆	مشرق میگزین نومبر 1986
☆	29	☆	آیت الکرسی کے فضائل	☆	37	☆	تقویت دماغ کے لیے نسخہ
☆	30	☆	برائے نزلہ و زکام	☆	37	☆	کوئی مرض لاحق نہ ہو
☆	31	☆	مرہ جات	☆	38	☆	قبض کے لیے بہترین نسخہ
☆	31	☆	آنکھیں خراب نہ ہوں	☆	38	☆	یرقان کے لیے دوا
☆	32	☆	شربت صدر اجملی	☆	38	☆	فیصلہ اپنے حق میں ہو
☆	32	☆	کامیابی کا نسخہ	☆	38	☆	سورۃ قریش کا درد
☆	32	☆	یا اللہ یارٹمن یارحیم کا درد	☆	38	☆	طبی اصطلاحات کے متعلق معانی
☆	32	☆	نسخہ شربت زوفا برائے ہر قسم کی کھانسی	☆	38	☆	گولیاں برائے قبض کشا
☆	33	☆	برہمی بوٹی کا استعمال	☆	40	☆	کسی کو اپنی طرف مائل کرنا
☆	33	☆	طبی رہنمائی	☆	40	☆	جادو کے اثرات دور ہوں
☆	33	☆	برائے لگنت	☆	40	☆	نسخہ برائے شوگر
☆	34	☆	فوائد سفیدہ				

41	☆	عصر حاضر سے متعلقہ ایک حقیقت
41	☆	دعائے صلیبی جملہ مصائب و آلام کیلئے
41	☆	امام کبچ <small>رحمۃ اللہ علیہ</small> کا ارشاد
42	☆	نقشِ قل شریف جملہ امراض کیلئے
43	☆	لاعلاجِ مرض کیلئے
44	☆	نمازِ حاجت
44	☆	اطریفل کشیز کا نسخہ
44	☆	آٹھ امراض دور ہوں جو خرابیِ خون کا باعث ہوں
44	☆	بخار کے لیے سورۃ الفتح کا عمل
44	☆	سلمہ قوتامن الرب الرحیم
44	☆	درد کے لیے یا باسط کا دم
44	☆	بخار کے لیے تعویذ
44	☆	ہر قسم کی مہم کے لیے سورۃ سین کا ورد
45	☆	بعض طبی اصطلاحات کا مفہوم
45	☆	دماغی امراض
46	☆	زہریلے جانور سے حفاظت
46	☆	انفرا کے لیے نسخہ
46	☆	طب سے متعلقہ معلومات بحوالہ کتب حدیث
47	☆	خواجہ شہاب الدین سہروردی <small>رحمۃ اللہ علیہ</small> کے ارشادات عالیہ برائے شفا یابی
47	☆	قلب کی بیماری کا علاج

حمد و نعت

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط الْحَمْدُ لِلّٰهِ، الصَّلٰوَةُ وَالسَّلَامُ عَلٰی الْمُرْسَلِیْنَ وَرَحْمَةُ اللّٰعَلَمِیْنَ وَعَلٰی عِبَادِهِ الدِّیْنِ اصْطَفٰی۔

الْحَمْدُ لِلّٰهِ، سُبْحَانَ رَبِّیْ الْاَعْلٰی

یَا اَكْرَمَ الْخَلْقِ مَا لِیْ مِنْ اَلْوَدْبِیْهِ

سِوَالِهٖ عِنْدَ حُلُوْلِ الْحَادِثِ الْعَمَمِ

ترجمہ: اے مکرم تر جہاں سے تجھ تیرے میرا ہے کون۔ حادثاتِ عام میں جب گھبرائیں رخِ عالم

(محمد فیاض الدین نظامی)

ترجمہ فارسی: اے گرامی تر زخلفاں من ندارم طباء۔ جو ٹوچوں آید قیامت یا تو ذمہ گرتم

(حضرت جامی رحمۃ اللہ علیہ)

استدعا:

ویلا آخری جد آوے۔ زیارت آپ صلی اللہ علیہ وسلم دی ہو جاوے

کلمہ پڑھدی روح سدھاوے۔ صلوات اللہ علیک

التجاء:

دے تبسم کی خیرات ماحول کو ہم کو درکار ہے روشنی یا نبی صلی اللہ علیہ وسلم

اک شیریں جھلک، اک نوری ڈلک، تلخ و تار یک ہے زندگی یا نبی صلی اللہ علیہ وسلم

(حقیقت نامہ)

اچھی صحت کے اصول

- 1- جو بیمار دوا کھاتا ہے مگر اپنی غذا کا خیال نہیں رکھتا وہ اپنے معالج کی قابلیت خاک میں ملا دیتا ہے۔
- 2- تلوار سے اتنے آدمی نہیں مارے جاتے جتنے بسیار خوری سے مارے جاتے ہیں۔
- 3- بہترین ناشتہ وہ ہے جو صبح جلد کیا جائے۔
- 4- کھاؤ پیو مگر بھوک رکھ کر۔
- 5- پرہیز علاج سے بہتر ہے ہر غذا کے بعد دوسری غذا کم از کم چھ گھنٹے بعد کھائیں۔
- 6- غذا ہمیشہ تازہ و خالص اور متوازن استعمال کریں۔
- 7- جو کادلیہ کبھی کبھی کھایا کریں۔
- 8- شہد کا استعمال ہر مرض کی دوا ہے۔
- 9- روغن زیتون بھی۔
- 10- کلونچی اور میتھی کا استعمال گا ہے لگا ہے۔
- 11- رات کے کھانے کے فوراً بعد سونے نہ جائیں۔
- 12- صبح کی سیر بھی کر لیا کریں۔
- 13- نماز باجماعت کی پابندی بھی ہر پریشانی کا حل ہے۔

صحت کے لیے آسان نسخے

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے
 اگر تجھ کو لگے جاڑوں میں سردی
 جو ہو محسوس معدے میں گرانی
 اگر خون کم بنے بلغم زیادہ
 جو بدہضمی میں چاہے تو افاقہ
 جو پیش ہے تو پیٹ اس طرح کس لے
 جگر کے بل پر ہے انسان جیتا
 جگر میں ہو اگر گرمی دہی کھا
 تھکن سے ہوں اگر عضلات ڈھیلے
 زیادہ اگر دماغی ہے تیرا کام
 اگر ہو دل کی کمزوری کا احساس
 اگر گرمی کی شدت ہو زیادہ
 جو دکھتا ہو گلا نزلے کے مارے

وہاں تک چاہیے پختا دوا سے
 تو استعمال کر انڈے کی زردی
 تو کچھ لے سونف یا ادراک کا پانی
 تو کھا گاجر، پنے، شلغم زیادہ
 تو کر لے ایک یا دو وقت فاقہ
 ملا کر دودھ میں لیموں کا رس لے
 اگر ضعف جگر ہے تو کھا پیچتا
 اگر آنتوں میں خشکی ہے تو کھی کھا
 تو فوراً گرما گرم دودھ پی لے
 تو کھایا کر ملا کر شہد بادام
 مرہہ آملہ کھا اور انناس
 تو شربت پی بجائے آب سادہ
 تو کر نمکین پانی کے غرارے
 (بشکریہ: پروفیسر ڈاکٹر اصغر علی)

جسمانی و روحانی علاج

راقم نے اس سے قبل اپنی کتاب ”جملہ امراض کا علاج از قرآن و حدیث اور اوراد و روز و شب“ میں طبِ نبوی ﷺ سے متعلقہ کافی مواد لکھا ہے۔ یہ کتاب شائع کی جا چکی ہے۔ اس کے بعد حالِ جو نسخہ جات راقم کو مختلف کتب سے اور خصوصاً اپنے جدا جدا حضرت جناب نور مانی صاحب رحمۃ اللہ علیہ کی بیاض سے ملے اور بار بار راقم کو انہیں استعمال کرنے کا موقع بھی ملا۔ برائے مفادِ عامہ یہاں لکھے جا رہے ہیں۔ یاد رہے راقم کے خاندان میں بعض حضرات علاجِ معالجہ و حکمت کے شعبہ میں بہت ماہر تھے۔ ان میں خصوصاً راقم کے ایک چچا حکیم علی محمد صاحب رحمۃ اللہ علیہ المعروف ”گئی والے حکیم“ بہت مشہور و معروف گذرے ہیں۔ علمِ طب میں ماہر تھے۔ شمس الحکماء کا درجہ رکھتے تھے۔ 1947ء سے قبل گئی ۲۰۲/آر، بی میں سکونت پذیر تھے بعد ازاں ستیانہ روڈ پر فتح آباد شرقی میں شفٹ ہو گئے۔ ان کے صاحبزادے حکیم غلام حیدر صاحب مرحوم (کئی بار کونسلر بھی رہے) بھی اسی پیشہ سے منسلک رہے۔ جناب غلام قادر صاحب گلی نمبر ۷ فتح آباد شرقی میں تاحال بطور ایک ماہر و تجربہ کار حکیم کام کر رہے ہیں۔ بلکہ ان کے بیٹے جناب عبدالغفار صاحب عبدالستار صاحب، عبدالرزاق صاحب بھی ڈاکٹر اور حکیم بھی ہیں ان کے دو خانے بھی ہیں۔ راقم کے ایک عزیز اصغر علی بیگ کا گلی نمبر 6 آبادی مذکور میں ہی اپنا ”اصغر دواخانہ“ ہے۔ راقم کو بچپن ہی سے اسلامی و دینی ذوق شوق کے ساتھ اس بارے میں کافی دلچسپی رہی ہے۔ اب چند نسخہ جات آزموہ ملاحظہ فرمائیے اور استفادہ بھی۔

بے اولاد کے لیے ایک خاص نسخہ قرآنی

راقم جب گورنمنٹ ہائی سکول خوشاب میں تعینات تھا (بطور s.s.t)۔ میرے ایک خاص عزیز محترم جناب محمد رفیق ایم بی بی ایس جو کہ ایم بی بی ایس تجربہ کار ڈاکٹر بھی تھے۔ بے اولاد تھے۔ ان کی اہلیہ محترمہ نے مجھے بار بار کہا کہ جب اپنے بزرگوں کے پاس جاؤ اس بارے میں کوئی علاج پوچھ کر آنا۔ چنانچہ ازراہ ہمدردی راقم نے اپنے حضرت خواجہ صدیق احمد شاہ ہاشمی رحمۃ اللہ علیہ سے آستانہ تو کلیہ محبوبیہ صدیقیہ سید اشرفیہ میں نزد تحصیل پھالیہ یہ ماجرا عرض کر دیا۔ آنجناب رحمۃ اللہ علیہ نے یہ فرمایا۔ وہ صاحب روزانہ بعد از عشاء 70 ستر بار یہ آیت کریمہ بلا ناغہ چالیس روز تک پڑھیں۔ 41 کتابیں

دن۔

اَوَّلِ اَخْرَسَاتِ سَاتِ بَارِدٍ وَاِبْرَاهِمِی۔ آیت شریفہ: رَبِّ لَا تَذَرْنِی فَرْدًا وَاَنْتَ خَیْرُ الْوَارِثِیْنَ ۝ (سورۃ الانبیاء، آیت: 89)

ترجمہ آیت مبارکہ:- ”اے میرے پروردگار! مجھے اکیلا نہ چھوڑ اور تو سب وارثوں سے بہتر ہے۔“
یہ شرط ہے کہ بیٹے کا نام غلام بھی رکھنا ہوگا۔

نوٹ:- راقم تمام نسخہ جات کے مکمل اجزاء تیار کرنے کا طریقہ لکھنا چاہتا تھا مگر اب ذہن میں آیا کہ آج کل اس مصروفیات و کے دور میں کون دوائیں (نسخہ جات) تیار کر سکتا ہے۔ ڈاکٹر کے پاس جائیں گے یا کسی حکیم سے دوائیں گے۔ یا کسی دواخانہ سے عرق، تجون، اطریفل اور مرہ جات وغیرہ۔ اس لیے یہ ارادہ/خیال ترک کرنا پڑا۔ صرف بعض آسان نسخے لکھنے پر اکتفا کیا جائے گا۔

تندرستی ہزار نعمت ہے

(لازم پڑھنے کے لئے ہمدردانہ مشورہ ہے)

نعمتوں میں سب سے بہترین نعمت ”اچھی صحت“ ہے۔ ایک صحت مند تندرست تو انا شخص کو خداوند تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ صحت کی دولت سے مالا مال ہے۔ کہا جاتا ہے کہ تندرستی ہزار نعمت ہے اگر اس کی بجائے کہا جائے کہ تندرستی ہزار نہیں لاکھ نہیں کروڑ نعمت ہے تو بیجا نہ ہوگا۔ اگر آپ صحت مند نہیں تو بیشک آپ سونے کی مرغیاں کھائیں بے سود ہے اور اگر صحت مند ہیں تو دال روٹی بھی سونے پہ سہاگہ ہے۔ ویسے سوچنے کی بات یہ ہے فی زمانہ آپ کو برائے نام صحت مند، شاداب اور چہرے نظر آئیں گے۔ اگر سو (100) ٹارٹل لوگ اچانک اپنا تفصیلی معائنہ کرائیں تو یقیناً آدھے افراد ضرور کسی نہ کسی بیماری کا شکار نکلیں گے۔ امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں بھی جہاں ہر چیز کا معیار بہت اوجھا ہے وہاں بھی ایسی ایسی بیماریاں جنم لے رہی ہیں جو انسان کی ہڈیوں تک کو دیمک کی طرح چاٹ جاتی ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک میں صحت کے موضوع پر بڑے پیمانے پر ریسرچ ہو رہی ہے اعلیٰ تعلیم یافتہ طبی ماہرین اور ڈاکٹروں رات کام کر رہے ہیں لیکن پھر بھی دن بدن لوگوں کی صحت کا معیار گرنا جا رہا ہے۔ ہمارے ملک کے امیر ترین لوگ علاج معالجے کی بہترین سہولتیں حاصل کرنے کے لیے امریکہ کا رخ کرتے ہیں پیسہ پانی کی طرح بہا تے ہیں لیکن اجل کا فرشتہ وہاں بھی ان کو بہر حال پالیتا ہے۔ پچھلی صدی سے دنیا کی آبادی میں دن رات بڑی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر صحت عامہ کا مقابلہ پچھلی صدی سے کیا جائے تو

سائنس کی حیرت انگیز ایجادات اور میڈیکل کی بے پناہ سہولتوں کے باوجود صحت کا معیار اونچا ہونے کی بجائے دن بدن گر رہا ہے۔ پس ماندہ اور غریب اقوام غربت، بھوک و افلاس اور جہالت کی وجہ سے مختلف بیماریوں کا شکار ہوتی ہیں اس کے برعکس امیر مغربی اقوام میں پیسے کی فراوانی ہے، میڈیکل کی ہر قسم کی سہولتیں دستیاب ہیں خواندگی کا تناسب بھی تقریباً سو فیصد ہے لیکن وہاں بھی عوام صحت کی طرف سے فکر مند ہیں۔ عجیب و غریب بیماریاں جنم لے رہی ہیں۔ مثلاً کینسر، ایڈز اور دل کی مختلف بیماریوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ وہ کون سے عوامل ہیں جو صحت عامہ میں رکاوٹ بنے ہوئے ہیں۔ ہمارے معمولات میں ایسے کونسے عناصر شامل ہیں جو ہماری صحت کے دشمن بن گئے ہیں۔ آئیے ان میں سے چند اہم عوامل کو جائزہ لینے کی کوشش کرتے ہیں۔ بعض چیزیں اس حد تک ہماری زندگی کا لازمی جز بن گئی ہیں کہ ان سے بچنا ہمارے لیے ناممکن ہے لیکن وہ دیمک کی طرح ہماری صحت کا ستیاناس کر رہی ہیں۔ سب سے پہلے خوراک جو زندگی کے لیے اتنی لازم و ملزوم ہے جیسے گاڑی کے لیے پٹرول۔ (بحوالہ P.I.A. ستمبر 2011ء)

ہماری خوراک:-

آج کل ہم جو سبزیاں پھل اور دالیں وغیرہ کھاتے ہیں وہ تقریباً سب ہی مصنوعی کھاد کی پیداوار ہیں۔ مصنوعی کھاد اور فارمی بیج کی آمیزش سے جو کچھ مارکیٹ میں آرہا ہے ہمیں وہی خریدنا پڑتا ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کو اگر دوسرے دن تک بھی رکھ لیا جائے تو ان میں تازگی ختم ہو جاتی ہے اگر سبزیوں اور پھلوں کو اچھی طرح نہ دھویا جائے تو بعض اوقات کھاد کے مضر اثرات رہ جاتے ہیں اور کھانا زہر آلود ہو جاتا ہے۔ خالص ایک کلو دودھ میں ایک تولہ مصنوعی کھاد کا اثر ضرور ہوتا ہے۔ اسی طرح بڑے اور چھوٹے گوشت میں بھی اس کا اثر ہوتا ہے کیونکہ جانور جو چارہ کھاتے ہیں، وہ بھی اسی کھاد سے کاشت کیا جاتا ہے۔ پیشک پھلوں اور سبزیوں کی کئی قسمیں نکل آئی ہیں ان پر بڑے بڑے تجربے ہو رہے ہیں لیکن آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ کسی چیز میں وہ ذائقہ نہیں رہا جو دہی بیج اور دہی کھاد سے کاشت کی ہوئی سبزیوں میں ہوتا تھا۔ مثال کے طور پر آم کی بے شمار قسمیں نکل آئی ہیں۔ لیکن آم کھانے کے بعد بھی ایک تشنگی کا احساس رہتا ہے۔ زبان آم کے ایک مخصوص ذائقے کو ترستی رہ جاتی ہے، ایک خاص بات کہ عام طور سے لوگ شکایت کرتے ہیں کہ ایک آدھا قلمی آم کھانے سے ہی جسم میں جلن سی محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے کئی لوگوں کو گرمی دانے بھی نکل آتے ہیں، یہ سب اسپرے، مصنوعی کھاد اور آم میں

نئے نئے تجربات کا اثر ہے۔ پیکٹ والے دودھ دہی میں ”پریزور“ ڈال کر گویا اصل چیز کی مخالفت کی جاتی ہے۔ آپ ان کے اثرات کا اندازہ ایسے لگا سکتے ہیں کہ جب تازہ دودھ خالص نہیں ملتا تو سوکھا دودھ کس طرح خالص ہو سکتا ہے۔ پیک شدہ چیزوں کے استعمال کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ تحقیق کے ماہرین خوراک اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جوس کا مسلسل استعمال معدے کو ناکارہ بنا دیتا ہے۔ صحت کے لیے تازہ ریشے دار پھل زیادہ بہتر ہیں۔

جوس کا ایڈڈ گرہوں کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ ٹین کے ڈبوں میں ایسا عنصر شامل ہوتا ہے۔ جو خوراک کے ساتھ مل کر اسے زہر آلود بنا دیتا ہے۔ مٹھائی کے جعلی رنگوں اور ”پیکڈ“ ڈبوں نے کینسر کی بیماری کے فروغ میں کافی کام دکھایا ہے۔ امریکہ میں تو ٹین پیکڈ چیزوں اور گوشت کے خلاف ایک مہم چلی ہوئی ہے۔ ہالی وڈ کی ایکٹریس اس مہم میں بڑھ چڑھ کر حصہ لے رہی ہیں۔ ایک دفعہ کسی ایکٹریس کے بیٹے کو میزبان نے ٹین فوڈ کھانا پیش کیا اس نے احتجاجاً یہ کہتے ہوئے کھانے سے انکار کر دیا کہ میں تازہ کھانا یعنی سبزیاں وغیرہ کھانا ہوں۔ ان دنوں وہاں گوشت کے برگر کی بجائے تازہ سبزیوں کے برگر کا بڑا چرچا ہے جسے ”ویجی برگر“ کہتے ہیں۔

ماہرین کے نزدیک زیادہ گوشت کا استعمال بھی مختلف بیماریوں کی دعوت دیتا ہے۔ چینی کا زیادہ استعمال صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اور یہ ”شوگر“ کی بیماری کو دعوت دیتا ہے۔ امریکہ میں چینی کو ”وائٹ پائزن“ کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ڈاکٹر شیر خوار بچوں کے دودھ میں بھی چینی ملانے کو منع کرتے ہیں۔ کیمیکلز سے جتنی زیادہ یہ صاف کی جاتی ہے۔ اتنی ہی زیادہ نقصان کا موجب بنتی ہے۔ شکر اور گڑ (ڈارک براؤن) صحت کے لیے زیادہ صحیح ہے۔

ہمارے معدے کے اندر ایک باریک سی جھلی ہوتی ہے جو ہاضمے کے نظام میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ سافٹ ڈرکس کے استعمال سے وہ جھلی آہستہ آہستہ ٹھکل جاتی ہے۔ چند سال قبل میچوں کے دوران دقوں میں مانگے اور سنگترے کے ٹوکے گراؤنڈ میں پہنچ جاتے تھے۔ ”جھلی ڈرکس“ کا رواج نہ تھا۔

پلاسٹک برتن:

پہلے زمانے میں بغیر روغن شدہ مٹی کے برتنوں میں کھایا جاتا تھا۔ پلاسٹک کے برتن کی صفائی جلدی ہوتی ہے اور کم ٹوٹتے ہیں۔ لیکن یہ برتن بھی ہماری صحت کے لیے وہی کام کرتے ہیں جو نائلون کے کپڑے۔ (اب جاپان میں بغیر روغن کے مٹی کے برتن کھانے اور پکانے کے لیے بنائے جاتے ہیں۔

ایک ادارے میں کھانا کھڑی کی آگ پر پکا یا جاتا ہے۔

ع لوٹ پیچھے کی طرف اے گردشِ ایام تو

گیس ہماری زندگی میں انقلاب لے کر آئی ہے۔ (اب وہ لذت کہاں! جو کھڑی کی آگ اور مٹی کی ہانڈی میں) گیس سے ایک زہریلی ہلکی بو خارج ہوتی ہے جو پیچھڑوں کیلئے نقصان دہ ہے۔

کپڑے میں نائلون کے دھاگے کا استعمال:

آج کل کپڑا "واش اینڈ ویز" ملتا ہے۔ خالص سوتی کپڑا، ریشمی، بشکل ملتا ہے۔ دھونے میں آسانی ہوتی ہے۔ استری کرنے میں بھی آسانی۔ مگر نائلون سے جلد کی بیماریاں جنم لے رہی ہیں۔ تھکاوٹ اور چڑچڑے پن کا احساس ہوتا ہے۔ یہ کپڑے سینے کو جذب نہیں کرتے جو صحت کے لیے مضر ہے۔ ان سے جلد کے کینسر کا بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔ بلص خواتین نیلون کے کپڑے پہننے سے پہلے انٹی الرجی کی گولی ضرور کھاتی ہیں۔

نائیلون کی جوتیاں:-

گھٹنوں میں درد، ٹخنوں کی تکلیف اور پیروں میں جلن وغیرہ یہ ایسی بیماریاں ہیں جو زیادہ تر بوڑھے لوگوں کو ہوتی ہیں۔ مگر آپ نے دیکھا ہوگا کہ اکثر جوان بھی ان بیماریاں کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں۔ پلاسٹک کی چپلیں ان بیماریوں کی بنیادی وجہ ہیں۔ بوت اور سینڈل وغیرہ بنانے میں ریکسین استعمال کیا جاتا ہے۔ وہ بھی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ البتہ خالص چمڑے کی جوتی کا استعمال پاؤں اور ناگوں کے لیے انتہائی موزوں ہے۔ اسی طرح کمر کے درد کیلئے ڈاکٹر فرش پر سونے کا مشورہ دیتے ہیں اسٹیج کے گدے کمر کیلئے انتہائی نقصان دہ ہیں۔

شیمپو:-

بازار میں اتنے قسم کے شیمپو آگئے ہیں کہ مقابلے کی ایک دوڑ سی لگ گئی ہے۔ یہ کیہ بیکل شدہ شیمپو اور خوشبودار تیل بالوں کے لیے انتہائی نقصان دہ ہیں۔ عورتوں اور مردوں کی جوانی میں ہی بال گرنے اور بال سفید ہونے کی عام شکایت ہے دیگر عوامل کے علاوہ اس ضمن میں خوشگوار تیل اور شیمپو نے بڑا کام دکھایا ہے۔ بیوٹی پارلر میں "بیوٹی" کے نام سے ہمارے چہرے کا جو حشر کیا جاتا ہے ایک علیحدہ بحث طلب موضوع ہے۔

سائنس نے ایسی ایسی مشین ایجاد کی ہیں جن سے زندگی بالکل آسان ہو گئی ہے۔ مثلاً

ڈی۔ وی۔ ٹی۔ وی۔ ڈیپ فی ریزر، ہیر ڈرائر، واشنگ مشین، ایئر کنڈیشنر، الیکٹرک شیوینگ مشین، گرائنڈر، ٹوسٹر اور اس دور کی سب سے بڑے ایجاد کیپوٹر۔ ٹی۔ وی ہماری صحت اور خاص کر ہماری آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے اس کا آپ کو اندازہ نہیں۔ ڈاکٹر تو اب اس نتیجے پر پہنچے ہیں ہمارے کولشروں کو بڑھانے میں ٹی۔ وی ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ ہماری عادات و اطوار پر بھی اس کا گہرا اثر مرتب ہو رہا ہے۔ ایئر کنڈیشنر کے استعمال نے جوڑوں کے بیماری کو فروغ دیا ہے، انسان میں کالمی، سستی اور نازک پن بڑھتا جا رہا ہے۔ قوت مدافعت بالکل کم ہوتی جا رہی ہے۔ کبھی نزلہ کبھی زکام اور ایئر کنڈیشنر کمرے سے نکلنے ہی چھینکوں کا سلسلہ! فریج تو ہمارے ضروریات زندگی میں شامل ہو گیا ہے۔ فریج کا کھانا اگر دوبارہ گرم کیا جائے تو اس کے آدھے دن امن ختم ہو جاتے ہیں، اور فریج کے کھانے کو اگر فوراً نکالتے ہی گرم کرنا شروع کر دیں تو ایک زہریلا مادہ داخل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ فریز شدہ گوشت اور کھانے حقیقتاً صحت کیلئے صحیح نہیں ہیں۔ جو غذائیت تازہ گوش اور ہزیوں وغیرہ میں ہے وہ بات فریز شدہ چیزوں میں کہاں۔ زیادہ دنوں کا "فریز" کھانا کھانے سے انسانی قوت مدافعت اثر انداز ہوتی ہے۔

امریکہ میں اب ہیر ڈاکٹر کا استعمال کم سے کم ہوتا جا رہا ہے ماہرین کے خیال میں سر کی جلد میں کینسر کی سب سے بڑی اہم وجہ ہیر ڈرائر کا زیادہ استعمال ہے۔ "وال ٹو وال" قالین کا استعمال ماڈرن ہونے کی دلیل سمجھا جاتا ہے مگر اس میں باریک جراثیم پرورش پاتے رہتے ہیں قالین کے باریک ریشے سانس کے راستے ہمارے اندر جاسکتے ہیں جس سے دے کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ صاحب ثروت حضرات دو قدم چلنا اپنی شان کے خلاف سمجھتے ہیں آپ کو اندازہ نہیں کہ روزانہ اگر کم از کم ایک میل پیدل چلا جائے تو اس سے صحت پر کتنا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ انسان اپنے آپ کو بالکل ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے۔ ٹریٹک کے اثر دھام اور گاڑیوں کے شور اور دھوکے سے انسان کی رہی سہی کسر بھی نکل جاتی ہے، جا بجا کوڑے کے ڈھیروں نے صاف ہوا کا ستیاناس کر دیا۔ درختوں سے لگی ہوئی کالمے پلاسٹک کی تھیلیاں عجیب منظر پیش کرتی ہیں۔ پرانے زمانے میں کاندھ کے لفافے زمین میں جذب ہو جاتے تھے مگر یہ کسی طرح ہماری نظروں سے اوجھل نہیں ہوتیں بہر حال یہ آلودگی ایک علیحدہ بحث طلب مسئلہ ہے۔

ہم ایک بڑے گول دائرے میں آہستہ آہستہ چکر لگا رہے ہیں ضرورت اور آسائش کی باریک زنجیر ہمیں اس طرح جکڑے جا رہی ہے کہ فراموش نہیں اور دن بدن یہ گھیرا تنگ ہوتا جا رہا ہے۔ آخر کا ایک دن یہ گھیرا اتنا تنگ ہو جاتا ہے کہ انسان کو اپنا دم گھٹنا ہو محسوس ہوتا ہے اور یہی "گھٹن" بڑھتے بڑھتے انسان کی جان کے درپے ہو جاتی ہے یہاں میں نے مختصراً جن باتوں کا احاطہ کیا ہے ان میں ہر

موضوع ہی طویل بحث کا طالب ہے۔

روزانہ کے معمولات میں کچھ باتیں تو ضروریات کی حیثیت رکھتی ہیں لیکن کچھ کا خول ہم نے اپنے اوپر خود ہی چڑھا لیا ہے۔ جھوٹی انا۔ بیجان نمود و نمائش۔ بیکار کے رسم و رواج اور پر سے جان لیوا مہنگائی۔ بچوں کی تعلیم۔ رہائش کا مسئلہ۔ صحیح خوراک کا مسئلہ۔ ایک زندگی ہزار غم۔ انسانی صحت کیونکر بحال رہے۔ زندگی داؤ پر لگی ہوئی ہے۔ اس دور میں سستی ہے تو انسانی زندگی۔ جھوٹی اناؤں نے زندگی کو کیا سے کیا بنا دیا ہے۔ بقول شاعر

جہل فرد نے دن یہ دکھائے
گھٹ گئے انسان بڑھ گئے سائے
دل کے لئے موت مشینوں کی حکومت
احساسِ مرآت جو کچل دیتے ہیں آلات

(بحوالہ P.I.A. ہمسر 2011ء)

صحت و صفائی:

اسلام میں طہارت و صفائی کا مقام بہت بلند ہے۔ اسی سے صحت صحیح رہ سکتی ہے۔ صحت کے لیے متوازن غذا مطلوب ہے۔

حارث بن کلدہ عرب شریف کا مشہور حکیم تھا۔ علامہ ابن حجر عسقلانی اور حضور رومی رحمۃ اللہ علیہما نے بھی اس کا ذکر کیا ہے حارث ایک بار کسری کے دربار میں گیا۔ کسری کے استفسار پر حارث نے حکیمانہ جواب دئے۔

سوال: طب کی بنیاد کن چیزوں پر ہے؟

جواب: بھوک اور فاقہ پر

سوال: مہلک مرض کونسا ہے؟

جواب: کھانا ہضم ہونے سے پہلے دوبارہ کھالینا۔

خوراک کا نقشہ:- غذا۔ وزن

دودھ 17 1/2 اونس

انڈا اعداد

دواؤں	شکر
ایک اونس	بنیر
5 1/2 اونس	گوشت
آٹھ اونس	آلو
دواؤں	سبزی
ایک اونس	کھن
دواؤں	بکٹ
تین اونس	پھل

صفائی سے انسان تو انسان ہے۔

غلیظ اور گندنا تو حیوان ہے۔

(ماخوذ:- سابقہ ذاتی نوٹس)

دوا بالغذا:

یہ نسخہ دماغی امراض کمزوری وغیرہ، بینائی، نزلہ زکام وغیرہ، جگر، معدہ کیلئے مفید ہے۔

آملہ، ہلیلہ، ہلیلہ چھ چھ تولہ، گوند یکرا 1 پاؤ، سونف 1 پاؤ، سوگی 1 1/2 پاؤ، چلتھوزے 1/2 سیر (مغز نکال

لیں)۔ مغز، باوام 1 پاؤ، گری 1/2 پاؤ، کھوٹیا 3 پاؤ، گھی 1 سیر، کھانڈ 1 1/2 سیر، آسیر 15 سیر

ترکیب:

دو سیر پانی میں ترچھلا بھگور کھیں۔ پھر ابال لیں اور نتھار لیں۔ گھی ملا کر جوش دیں حتیٰ کہ پانی ختم ہو جائے۔ اس میں آٹا بھون لیں۔ کھانڈ کی چاشنی بنا کر آٹا ملائیں۔ اور باقی تمام ادویات کوٹ کر باریک کر کے ملا لیں۔ حلوہ تیار ہوگا صبح و شام ضرور کھائیں۔ (1971-1-22 کو یہ نسخہ خوشاب گورنمنٹ ہائی سکول کے ایک معلم عربی جناب علامہ بشیر احمد نے دیا تھا۔ راقم نے تیار کر کے بعد اہل و عیال کھایا بھی تھا۔)

آٹے کا علاج

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا (124ھ)

”اور جس نے میری یاد سے اعراض کیا تو بلاشبہ اس کے لیے گزران تنگ ہوگی۔“

آج اگر ہم اپنے ملکی حالات پر نظر ڈالیں تو پورا ملک اس وعید کی عملی تصویر بنا نظر آتا ہے زری ملک میں آنے کا بحران ایسی شدت اختیار کر رہا ہے کہ اب تو عالمی ادارے بھی خطرے کی گھنٹی بجانے لگے ہیں۔ بجلی اور گیس کی عدم دستیابی سے انڈسٹری تباہی کے دہانے پر پہنچ چکی ہے۔ نہ پینے کے لیے پانی میسر ہے نہ آب پاشی کے لیے..... آئے روز اشیاء ضروریہ کی قیمتوں میں اضافے نے اہل وطن کے لیے جسم و روح کا رابطہ بحال رکھنا مشکل کر دیا ہے۔ اگر اس کے اسباب تلاش کرنا چاہیں تو یہ وجہ سامنے آتی ہے کہ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں: جس کسی نے میری کتاب کریم سے اعراض کیا، اس سے روگردانی کر کے اس کو چھوڑ دیا، تو اس کی سزا یہ ہوگی کہ ہم اس کی معیشت کو تنگ اور نہایت پر مشقت بنا دیں گے اور یہ معیشت اس کے لیے محض ایک عذاب ہوگی۔ دنیا میں یہ عذاب عارضی ہے۔ برزخ اور آخرت میں بھی عذاب ہوگا۔

نوٹ:- یہ بھی ذہن میں رہے۔ فرمان الہی:-

ظہور الفساد فی البر والبحر بما کسبت ایدی الناس۔ (قرآن شریف) نام

ترجمہ: ہم خشکی اور تری پر نفاذ برپا کر دیتے ہیں ان کرتوں کے سبب جو ان کے ہاتھوں نے کمائیں۔

لمبی عمر کے لیے نسخہ

سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُسَيِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ“ (بخاری)

”جس کسی کو یہ پسند ہے کہ اس کے رزق میں کشادگی دکشائیں ہو اور عمر دراز ملے تو اسے صلہ رحمی کرنی چاہیے۔“

عمر میں اضافہ کے معنی ہیں کہ اسے نیک کاموں اور اطاعت و فرمانبرداری کی توفیق سے نوازا جائیگا اور اس کی زندگی اور ایام زندگی میں برکت ڈالی جائیگی اور اس کا ذکر جمیل اس کی وفات کے بعد بھی

باقی رہے گا۔

مفید ترین نوٹ:

شرقی ممالک میں ان بیماریوں میں دہی کا استعمال کراتے ہیں۔ گیس، قبض، اچھارہ، پیچش، مروڑ وغیرہ۔ چھانکا سمجھول ملا کر کھلانا ہے۔ دہی کی لمبی بہت مفید ہے۔ لمبی میں سالہ جات بھی ڈالیں۔ ملائیں تاکہ بھم نہ پیدا ہو دہی میں نمک، کالی مرچ، پودینہ خشک، سفید زیرہ کا سفوف ملائیں۔

رزق کی دُعا

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ (مشکوٰۃ)

الہی! حاجتیں پوری کر میری حلال روزی سے اور بچا حرام سے اور بے پروا کر دے مجھ کو اپنے فضل کے ساتھ اپنے ماسوائے۔ (بحوالہ علم و آگہی۔ مئی 2008ء)

فرمودہ سائیں نذیر احمد صاحب توکلی آستانہ توکلیہ، تحصیل چرچ، سہلیا نوالہ روڈ سرگودھا شہر۔

برائے جملہ امراض مخصوصہ اور دائمی امراض۔ مردانہ و زنانہ

الابچی کلاں 1 تولہ، الابچی خورد 1 تولہ، ستارہ 3 تولہ، بھوسی 1 سمجول 2 تولہ، برادہ صندل 1 تولہ، سوڈھ 6 ماش، چورنجی 5 تولہ، گھوکھر 1 تولہ، ثعلب مصری 1 تولہ، دال ماش 2 سیر، موصلی سفید 3 تولہ، حج 1 تولہ، اسکند گوری 5 تولہ، طباشیر 1 تولہ، جلوتری 6 ماش، سونف 3 تولہ، مخربا دام 1/2 سیر، تخم ارنگن 3 تولہ، آسانگڑا 3 تولہ، گھی 2 1/2 سیر، دودھ بکری 5 سیر، گھی میں دال بھون لیں اور پیس لیں پھر دودھ میں پکائیں تمام اشیاء نمبر 2 کو بھی کوٹ کر سفوف بنائیں۔

(نسخہ نمبر 2۔ ہمراہ نمبر 1 کھائیں روزانہ صبح و شام)

نسخہ نمبر 2

ستارہ 3 تولہ، موصلی سفید 1 تولہ، تخم کھیرا 1 تولہ، تخم خربوزہ 1 تولہ، ثعلب مصری 1 تولہ، ثعلب دانہ 1 تولہ، برادہ 1 سمجول 3 تولہ، دارچینی 6 ماش، الابچی کلاں 1 تولہ، الابچی خورد 1 تولہ، جانقل 6 ماش، جلوتری 6 ماش، اسکند گوری 6 ماش، سونف 1 تولہ، سوڈھ 1 تولہ، بجلی سفید 1 تولہ، تخم جوآن 1 تولہ، بڑ کنڈا 1 تولہ، طباشیر 6 ماش، کشتہ قلمی 2 تولہ، تووری سفید 1 تولہ، تعدد سرخ 1 تولہ، موجس 1 تولہ

نسخہ برائے قوت باہ، سرت انزال جریبان وغیرہ

موصلی سفید 5 تولہ، طباشیر کبودی 1 تولہ، الہ بچی خورد 1 تولہ، شقائق مصری 1 تولہ، ثعلب مصری 1 تولہ، ستارہ 1 تولہ، مصطکی رومی 1 تولہ، پھل مکھانہ 1 تولہ، ورق نقرہ دفتری کلاں، کوزہ مصری 25 تولہ، چھلکا اسبغول 5 تولہ، تمام کو کوٹ کر چھان لیں، ہمراہ 2/2 سیر دودھ 1 تولہ صبح 1 تولہ شام کھائیں۔

جسمانی امراض کے روحانی شفا خانے:

از عبدالحق ظفر چشتی صاحب کرم پہلی کیشنز مصطفیٰ آباد، لاہور (جناب مصنف خواجہ پیر عبدالغفور ہزاروی چشتی نظامی رحمۃ اللہ علیہ کے مرید خاص)

ذکر جمیل شاہ یقین رحمۃ اللہ علیہ:

شاہ یقین رحمۃ اللہ علیہ حسینی خاندان سے ہیں۔ والد ماجد سید شریف الدین بخاری رحمۃ اللہ علیہ کے صاحبزادے تھے۔ تعلیم و تربیت والد ماجد رحمۃ اللہ علیہ سے حاصل کی۔ اور آپ کے بڑے بھائی حضرت سید عبداللہ شاہ غازی جلالی بخاری رحمۃ اللہ علیہ سے بھی فیوض و برکات ملیں۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ تقویٰ کے عظیم مقام پر فائز تھے۔ تمام مجاہدے اور راہ سلوک طے کئے۔ آج شریف میں ولادت 835ھ میں ہوئی۔ سات سال کی عمر میں یتیم ہو گئے۔ چھ ماہ بعد والد ماجد رحمۃ اللہ علیہ بھی وصال فرما گئیں۔ ایک قافلے کے ہمراہ سندھ میں سید عبداللہ شاہ بخاری رحمۃ اللہ علیہ بڑے بھائی کی خدمت میں آئے۔ بڑے بھائی اوج شریف میں تھے۔ تبلیغ فرماتے تھے۔ پھر ٹھہر آ گئے۔ چوہڑ جمالی بھی رہے۔ لاہور سید علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ کے آستانہ پر بھی حاضر دی۔ تین سال یہاں رہے۔

ع داتا تیرے در پر تو پلٹے ہیں دو عالم

ہم سے تو یگانہ بچہ بھی پالائیں جاتا۔ 855ھ میں عقد میاں عثمان رحمۃ اللہ علیہ کی بیٹی سے ہوا۔ آپ کے پاس ایک خاتون آئی اور عرض کی "میرے بیٹے کو ڈاکوؤں سے آزاد کرادیں" آپ رحمۃ اللہ علیہ امداد کے لئے آگے بڑھے۔ ڈاکو آپ کی بددعا سے ڈر گئے اور محاصرہ کر کے شہید کر دیا۔ سر مبارک کلمہ طیبہ پڑھ رہا تھا۔ ڈاکو مسلمان ہو گئے۔

بنا کردند و خوش رسی بخاک و خون غلطیدن

خدا رحمت کند این پاک باز و پاک طینت را

مزار شریف ٹھٹھہ سے 60 کلومیٹر موضع چوہڑ جمالی اور موضوع لاڈیوں کے درمیان مرجع

خواص و عوام ہے۔ امراض جسمانی کے لیے کافی و شافی ہے اور حاجت روائی کے لیے بھی بہت مشہور ہے۔ آنجناب رحمۃ اللہ علیہ کی کرامات بعد از وصال بھی ظاہر ہوتی رہتی ہیں۔

ہر بیماری کا علاج: (فرمودہ حضرت رحمۃ اللہ علیہ مذکور)

ہر بیماری کے لیے سورۃ فاتحہ اور سورۃ تین بہت مفید ہیں۔ روزانہ صبح و شام تین تین بار

درد گردہ اور پتھری کا علاج:

مغز کدو، مغز کھیرا، مغز خر بوزہ، حب کاکج (ڈیڑھ ڈیڑھ تولہ ہر ایک دو) حجر الیہود (15 تولہ) سفوف بنائیں، شہد گرم کریں۔ جب تار بن جائے تو یہ سفوف ملا لیں۔ خوراک 3 ماشہ ہمراہ عرق سونف

کھاراپیر کا شفا خانہ:

یہاں پیر کرم شاہ ولی رحمۃ اللہ علیہ کا دربار ہے۔ (نسخہ: گردہ ختم ہو چکا ہو، نالی میں پتھری ہو، 21 دن منہ نہار مولیٰ کھائیں، پتھری ختم ہوگی۔) یہ شفا خانہ کہاں ہے؟ اللہ شریف ناؤن، کھیوڑہ کے پہاڑوں میں دو مزار ہیں۔

تخت سکندری پر وہ تھوکتے نہیں

بستر لگا ہوا ہو جن کا تیری گلی میں

چشمہ پانی کا ہے، حکمہ اوقاف کا قبضہ ہے۔ بے اولاد عورتیں ان کے بیٹے کی قبر پر دعا مانگتی ہیں۔ اولاد ہو جاتی ہے، گردہ کی پتھری ختم ہو جاتی ہے۔ درد ریح، چنبل، خارش سے شفا ملتی ہے۔ چیت کے ماہ میں سارا مہینہ عرس ہوتا ہے۔ ایک پانی کھارا اور کڑوا ہے۔ یہ برائے شفا ہے۔ پہاڑی مقام پر آ کر چشموں کا پانی شفا بخش ہوتا ہے۔

کھیر مقوی دماغ (کھیر برائے دماغ)

روزانہ 2/2 سیر دودھ میں ایک پڑیا چاول پکائیں۔ بعد میں مغزیات ڈالیں۔ اسپغول کی پڑیا بھی صبح نہار نوش کریں۔ بے شمار فوائد حاصل کریں۔

بادام اسیر گری 5 تولہ سوگی 5 تولہ الہ بچی کلاں 5 تولہ

پستہ 2 1/2 مغز خر بوزہ 5 تولہ مغز کھیرا 5 تولہ مغز خر بوزہ 5 تولہ

مغز کدو 5 تولہ چاول باسکی 10 تولہ 1 پھول 5 تولہ بقیہ تمام کوٹ کر 15 پڑیاں بنا لیں۔
چاول کی بھی 15 پڑیاں۔

یہ نسخہ بھی خوشاب میں قیام کے دوران ایک خاص بزرگ نے عتایت فرمایا تھا۔

بہترین چورن

صرف چورن برائے ہاضمہ ہی نہیں بلکہ ریاحی درروں کے لیے بھی قائمہ مند ہے، عینہ میں نہایت مفید ہے۔ یہ امرت دھارا کی مانند ہے۔ سوف، نمک سیاہ، جوانن دسی ہر ایک اڑھائی اڑھائی تولہ، زیرہ سفید 2 تولہ، نوشادر 6 ماشہ، مکھاں 1 تولہ، ست گیوں 6 ماشہ، ست الاچھی 6 ماشہ، ست جوانن 6 ماشہ، ست سوف 6 ماشہ، خوردنی نمک 2 1/2 تولہ، چنگ بریاں (خود بھون لیں) 6 ماشہ، سوف بنا لیں۔ پھر سارے ست ملا لیں۔ (کمالیہ قیام کے دوران جناب حکیم محمد یوسف صاحب منجر کاٹن فیکٹری ریلوے روڈ نے یہ نسخہ عتایت فرمایا تھا، اس وقت راقم کے سینے پر درور ہوا تھا)

قبض کے لیے:

گل قند 5 تولہ، مغزیادام 6 عدد، ساکی 1 1/2 ماشہ، سوف 6 ماشہ، رگڑ کر پانی مناسب ڈالیں اور پی لیں۔
یہ وزن صرف ایک بار پینے کے لیے ہے۔ (فرمودہ حکیم علی محمد عینی گئی والے راقم کے چچا جان۔)

دماغ کی کمزوری دور ہو:

گندم اسیر دھنیا اسیر دونوں کو کوٹ لیں۔ خشکاش 1/2 سیر سوف 1 پاؤ کوٹ کر اس میں ملا لیں۔
پھر مغزیادام 1 پاؤ۔ گوگی پت میں سب کو ملا لیں۔ کھی اسیر بھی ڈالیں قدرے سخت طلوہ سا بن جائے گا۔
کھائیں اور فوائد لیں۔ پہلے گندم بھون لیں پھر سوف بنا لیں۔

دانتوں کے لیے نہایت ہی مفید منجن:

آلمہ۔ بیکڑہ۔ ہرڑ۔ سوغڈہ۔ کالی مرچ۔ مکھاں۔ کھما۔ نمک خوردنی۔ نمک سیاہ۔ جڑیاں۔
پتنگ۔ ہوزن۔ سوف بنا لیں۔ رات کو ٹپس۔ کلی نہ کریں۔ منہ ڈھیلے چھوڑیں۔ (چند لمحات) صبح کلی کریں۔ اس کے استعمال سے دانت لوہے لکڑی کی طرح مضبوط ہوں گے انتہا ماشہ استری۔ (راقم کو یہ نسخہ 1962ء میں دوران ملازمت گورنمنٹ ہائی سکول چینوٹ میں ایک ساتھی (کولیک) نے عتایت فرمایا تھا۔)

نوٹ: راقم نے ہر ایک نسخہ کے اجزاء نہیں لکھے کیونکہ آج کل مصروفیات کا دور ہے۔ ہر شخص ہر بیمار نہ تو پڑھ سکتا ہے نہ خرید سکتا ہے نہ بنا سکتا ہے۔ اس لیے جو دو خانے تیار کرتے ہیں وہاں سے مجھون خمیرے، اطرفل، عرقیات وغیرہ لے لیے جاتے ہیں۔ یہ نوٹ صرف درج ذیل چند ادویات کے لیے ہے۔

شربت صدوری ہمدرد:

ہر قسم کی کھانسی پر قائمہ مند ہے۔ آدھ کپ نیم گرم پانی میں 1 یا 1 1/2 چمچ شربت ملائیں اور پی لیں۔ دن میں تین بار یہ عمل کریں اور ساتھ مجھون فلاسفہ بھی کھائیں اگر دمہ کی شکایت ہو۔
نوشدارد (بمعنی دوائے ہاضم) یعنی ہضم کرنے والی دوا کو کہتے ہیں۔

مجھون نسیان:

نسخہ: نسیان کو زائل کرے، حافظہ کو تیز کرے۔

درج 1 تولہ۔ کند 3 تولہ۔ سعد کوئی 3 تولہ۔ زنجبیل 1 1/2 تولہ۔ فلفل سیاہ 1 1/2 تولہ۔ کوٹ کر سوف بنا لیں۔

دو چند شہد کے قوام میں مجھون بنا لیں۔ خوراک 5 ماشہ صبح ہمراہ آب تازہ

روغن زیتون:

روغن زیتون کا استعمال ہر بیماری میں مفید ہے۔ بحوالہ طب نبوی شریف۔ اپنی کسی معالج سے پوچھ کر استعمال فرمائیں۔ (کھانے اور استعمال کا طریقہ)
زیتون کی رب تعالیٰ نے قسم کھائی ہے: "کھاؤ بھی اور مالش بھی کرو۔" (مفہوم حدیث)
اسی طرح کلونجی اور شہد کا استعمال ہر مریض کے لیے اور ہر بیماری کے لیے مفید ہے۔ معالج کے مشورے اور ہدایت کے مطابق کھائیں۔

اکثر امراض میں کھنٹی، تلی ہوئی غذا، بیکرز کی اشیاء، مشروبات بازاری سے احتیاط اور پرہیز لازم ہے۔

نرم غذا:

جو کادلیہ، گندم کادلیہ، شہد، گوشت کی بخنی کا استعمال نافع ہوتا ہے۔

چکنائی:

چکنائی والی اشیاء اکثر امراض کے لیے مضر ہیں۔

لحمیات:

لحمیات میں چھوٹا گوشت اور مرغ کا گوشت مناسب ہے۔

خشک میوہ جات:

خشک میوہ جات میں انجیر، کھجور کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اگر موافق ہو تو سردیوں میں رات کو مغز اخروٹ، مغز بادام، پستہ اور مغز چلغوزہ (اگر میسر ہو) قدرے استعمال فرمائیں۔ پھلوں میں تقریباً تمام پھل جو بھی دستیاب ہو کھانے چاہئیں۔

دالوں میں:

دالوں میں حوال موٹگ اور سیاہ چنے کا شوربا بیمار کے لیے اچھا ہے۔

مبزیوں میں:

جو مبزی موافق نہ ہو نہ کھائیں۔ مثلاً گو بھی آلود وغیرہ

پیت پائڑہ (شاہترہ):

رات کو بھگور گھیں۔ صبح نہار منہ پی لیں۔ یا صبح بھگور گھیں بوقت عصر پی لیں۔ قریباً سات روز مصفا خون ہے۔ بخار کے لیے بھی مفید ہے۔

نوٹ: جو شاندرے کے نسخہ جات لکھے ہیں اگر قبض کا مسئلہ ہو تو گودا ملتا س اور گل قداس میں لازماً شامل فرمائیں۔ گودا ملتا س نہایت نافع ہے۔

بد ہضمی وغیرہ:

بد ہضمی وغیرہ ہو تبخیر کا مسئلہ ہو درج ذیل قبوہ بنا کر پی لیا کریں۔ (1) پودینہ، چند پتے، اجوائن چند دانے یا (2) سونف 6 ماشہ۔ الابچی خورد 3 عدد (دانے نکال کر) یا (3) سونف 3 ماشہ، الابچی خورد 1 عدد، پودینہ 3 ماشہ۔ کھانڈ کی بجائے شہد ڈالنا مزید مفید ہے۔

تسلیبہ (جو کا دلہ):

صبح بطور ناشتہ کھانا ہر بیمار کے لیے نہایت ہی مفید ہے۔ تقریباً 3 گھنٹے پہلے آٹھ پر پکائیں اس

میں کھانڈ کی بجائے اگر خالص شہد مل جائے تو حسب ضرورت شہد ہی ملائیں۔

پتھری گردہ:

پتھری گردہ کے اخراج اور پیشاب لانے کے لیے یہ نسخہ استعمال کریں۔

بالوند۔ جو کھار۔ شورہ قلمی۔ کاسنج۔ کلونجی۔ کلتھی۔ بیج گاجر۔ بکھردا (گوکھرو) تخم تربوزہ۔ ایک

بار پکانے میں ایک ماشہ ہر دووا ڈالیں۔ (حکیم مولوی غلام رسول خواص پوری نے یہ نسخہ دیا تھا۔ 1947ء

کے بعد گوجرہ شہر میں مقیم رہے۔ وہیں فوت ہوئے۔

گل کیسو:

گل کیسو تقریباً 1½ تولہ دو کلو پانی میں پکائیں۔ اور ورم والی جگہ پر کھور کریں۔ ورم دور ہوگا۔

ورم والی جگہ پر ان پھولوں کو پانی سے نکال کر باندھنا بھی ہے۔ باندھنے سے قبل ان میں قدرے تیل

سرسوں ملا لیں۔ سوزش بھی دور ہوگی۔

☆ سوزش گردہ میں ابلے ہوئے نیم گرم پانی میں شہد ملا کر پیا کریں۔

☆ رات کو یہ گولی کھائیں۔ صبح سانس کی تنگی نہ ہوگی۔

1. Tab. Montiget (10/5 mg) (ڈاکٹر سے مشورہ فرما کر)

2. Syp. Reltus (1+1+1) بار 1½ چمچ دن میں تین بار

یا دود چمچ Syp. Acefyl. cough 1+1

قبض کے لئے:

30 سی سی رات کو Ezi-lac

☆ Tabl. Intrim 2mg رات کو ایک گولی۔ پیشاب آور ہے۔ غدود کے حل میں مفید ہے۔

☆ اگر خضیہ میں سوزش/ورم وغیرہ ہو تو گل کیسو پانی میں جوش دیں۔ ایسے کھلے برتن میں ڈال کر

بیٹھ جائیں اس طرح کہ متعلقہ ورم والا مقام پانی میں ڈوبا رہے قریباً 15 منٹ اور بعد میں وہی گل کیسو

کے پھول اوپر باندھ لیں جس طرح پہلوان لنگوٹا وغیرہ باندھ لیتے ہیں۔ یہ عمل سردیوں میں رات کے

وقت ہی بہ آسانی ممکن ہے۔ اسے انگریزی میں 'ہائیزروسیل' کہتے ہیں۔ (ورم خضیہ کو)

بلڈ پریشر (ضعفۃ الدم):

B.P کے لیے نمک، گرم مصالحہ روغن دار اشیاء، گرم اشیاء، بادی غذا سے پرہیز۔ غم اور غصہ سے Darh بھی لہن کی چٹنی کا مسلسل استعمال مفید ہے۔ اگر B.P ہائی ہو تو ٹھنڈے پانی میں شہد ملا کر پلائیں۔ اگر dow ہو تو گرم پانی میں شہد کا استعمال کریں۔

چٹنی: لہن کے جوے۔ تین ہری مرچیں تھوڑا سا نمک

بو اسیر بادی میں نقل اشیاء اور زیادہ مرچ مصالحہ مضرب ہے۔

پیش میں سرخ مرچ، گرم مصالحہ، بادی، نقل اشیاء سے پرہیز لازمی ہے۔

گھیا عرق النساء:

نقرس۔ سرد، ترش، بادی، نقل اشیاء سے پرہیز فرمائیں۔

مردانہ کمزوری:

مردانہ کمزوری میں برے خیالات سے بچیں، ترش اشیاء وغیرہ سے بھی۔ مقوی غذا استعمال کریں۔

جریان:

رقت، سرعت، میں محرک گرم اشیاء سے بچیں قبض نہ ہونے دیں۔

احتمام:

بادی گرم اشیاء سے۔ چت نہ سونیں۔ رات کو آخری تینوں نقل پڑھ کر سونیں۔ احتمام کبھی نہ ہوگا۔

نوٹ: گرم اشیاء مثلاً مچھلی، انڈہ، مرغی، گرم مصالحہ، تیز مرچ، خشک میوے۔

نقل اور بادی: آلو، اروی، گوبھی، بیٹنگن، بھنڈی، پنے اور ماش کی دال، گائے کا گوشت، سری پائے، نہاری، ہرلیسہ، چاول۔

ترش: لیموں۔ اچار۔ ترش پھل۔ ترش دہی وغیرہ

سرد غذا: بیٹھا دہی۔ ترش دہی۔ مشروبات۔ توری۔ ہرا گیا۔ پالک

بودار: عطریات، تیل، مچھلی، اسپرٹ وغیرہ

چکنی: کھی۔ کھن وغیرہ (کارن آکل اس میں شامل نہیں)

عرق سونف: ہاضم ہے۔

عرق گاؤ زبان: مفرح۔ دل کو طاقت دیتا ہے۔

عرق گلاب: گھبراہٹ دور کرتا ہے۔ مقوی معده ہے۔

مجنون بجاغ: مجنون مانچو لیا، وہیم کو دور کرتا ہے۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے:

ضعف دماغ میں زیادہ سوچے، دماغی کام کی کثرت اور نقل اشیاء سے پرہیز کریں، آنکھوں

کی بیماریوں میں ترش اشیاء اور سرخ مرچوں سے پرہیز کریں۔

دانتوں وغیرہ کی بیماریوں میں تیز برف کے پانی، ریٹے دار گوشت، پانی اور بادی اشیاء سے

پرہیز کریں۔

دل کی بیماریوں میں زیادہ صحت، غم و فکر، بے خوری، بادی اشیاء، روغن دار غذا، انڈے کی زردی

وغیرہ سے پرہیز کریں۔

معده اور آنتوں کی بیماریوں میں نقل، بادی، گرم اور مصالحہ دار اشیاء سے پرہیز

دوسرے ترش، بودار، بادی، گرم اور مصالحہ دار اشیاء سے

نزہ، زکام، کھانسی میں ترش، برف وغیرہ سرد ہوا۔ چاول، گوبھی، آلو، دال ماش وغیرہ قریباً عام بیماریوں

میں مضرب۔

گردوں کی بیماریوں میں زیادہ چلنے پھرنے، زیادہ بیٹھے، سرد، ترش، بادی اشیاء سے پرہیز،

نمک کم استعمال کریں۔

شوگر میں مٹھی جزیں، زمین کے اندر پیدا ہونے والی ترکاریاں اور چاول سے پرہیز کریں۔

اپنول:

اپنول کا استعمال قبض اور معده کی کئی امراض دور کرتا ہے۔ دودھ سے کھائیں یا پانی سے۔

جیسے سواش ہو۔

جو ارش زرعونی:

گردہ و مثانہ کے لیے بے حد مفید ہے۔ کمزوری دور ہوتی ہے اور گردہ و مثانہ صحیح کام کرنے

لگتے ہیں۔

حبہ تنکار:

گولیاں قبض کی مفید دوا ہے۔

حب کبد نوشادری:

جگر کی خرابی، بد ہضمی، پیٹ درد اور کثرتِ ریاح کے لیے مفید ہے۔

شہد کا استعمال:

بوقتِ نختن چائنا کھانسی وغیرہ کے لیے مفید ہے۔ بوقتِ صبح گرم پانی میں ملا کر پینا قبض دور کرتا ہے۔ شہد میں ہر بیماری سے شفا ہے۔ بحوالہ قرآن الحکیم

خیرہ گاؤزبان سادہ:

دل و دماغ کی کمزوری دور کرنے کے لیے موثر دوا ہے۔

شربت بنفشہ:

خود تیار کر لیں۔ کھانسی، نزلہ، زکام، گرمی دور کرنے اور پیاس کم کرنے میں مفید ہے۔ گلے کے لیے بھی نفع بخش ہے۔ اسی طرح شربت شہوت سیاہ گلے کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔

شربت عناب:

مصفا خون ہے۔ عرقِ عشبہ بھی مصفا خون ہے۔ عرقِ مکو اور عرقِ کاسنی اور ام (ورم کی جبع) کے لیے فائدہ مند ہے۔

دل کا بانی پاس نہ کرانا پڑے (انشاء اللہ)

جناب حافظ بشیر احمد عثمانی نے بھی اسے استعمال کیا ہے۔

تعلیم یافتہ حضرات اس سے شفا یاب ہوئے ہیں۔

”میری انجیو گرافی ہوئی تو ڈاکٹروں نے بانی پاس آپریشن تجویز کیا جس کے لیے ایک ماہ بعد تاریخ ملی۔ اس دوران ایک حکیم صاحب نے نسخہ دیا جو ایک ماہ استعمال کیا۔ مقررہ تاریخ پر کارڈیا لوجی سنٹر لاہور میں سوال اٹھارہ روپے جمع کرائے۔ ڈاکٹروں نے معائنہ کیا اور ٹیسٹ لیے۔ اگلے دن بانی پاس ہونا تھا۔ ٹیسٹوں کی رپورٹس دیکھنے کے لیے تین خواتین ڈاکٹروں کا بورڈ بیٹھا۔ پہلے اور بعد کی رپورٹس دیکھیں تو مجھ سے پوچھا کہ انجیو گرافی کے بعد تم نے کوئی دوا استعمال کی ہے؟ میں نے نسخہ بتایا، انہوں نے کہا کہ تین بند شریانیوں میں سے دو کھل چکی ہیں۔ نسخہ کا استعمال جاری رکھیں، شاید باقی ایک بھی کھل جائے۔ فی الحال بانی پاس کی قطعاً ضرورت نہیں۔ میں نے پھر جمع شدہ رقم واپس لی اور گھر آ گیا۔“

پنج گنج (حصہ دوم) پانچواں خزانہ (حفظانِ صحت کیلئے نہایت مفید رہنمائی)

نسخہ یہ ہے: لیون، ادرک اور لہسن کارس ایک ایک پیالی، سرکہ سیب ایک پیالی، ان چار پیالی رسوں کو ملا کر دہی آٹھ پر نصف گھنٹہ چولہے پر رکھیں۔ جب آمیزہ تین پیالی رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے پر تین پیالی شہد ملا کر بوتل میں محفوظ کر لیں۔ روزانہ نہار منہ ایک چمچ پیچھے۔ انشاء اللہ دل کی بند شریانیں کھل جائیں گی۔ (اردو ڈائجسٹ)

بے شمار مریض اس سے بانی پاس آپریشن سے بچ چکے ہیں۔ (ماہنامہ علم و آگہی مارچ 2008ء میں یہ نسخہ موجود ہے)

غم اور پریشانی کا ازالہ:

سیدنا عبد اللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم شدتِ غم اور پریشانی کے موقع پر یہ دعا پڑھتے تھے:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ۔ (بخاری)

اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ عظمت اور بردباری والا ہے، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ عرشِ عظیم کا مالک ہے، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ آسمان اور زمین اور عرشِ کریم کا بھی رب ہے۔ (بحوالہ بے شمار کتب حدیث۔ راقم)

آیت الکرسی کے فضائل:

بحوالہ روزنامہ ایکسپریس جمعۃ المبارک دو صفر المظفر 1432ھ 7-01-2011 از مولانا یعقوب احمد قادری

راقم مفہوم/تخصیص عرض کرے گا۔ (برائے اشاعت و خدمت تعلیمات اسلامیہ و مفاد امت مسلمہ) قرآن پاک کی ہر صورت، ہر آیت، ہر لفظ میں علم و حکمت کے خزانے پوشیدہ ہیں (بلکہ بقول پروفیسر غلام احمد برق آسمانی صحائف کا ہر لفظ ایک خزانہ ہے۔ راقم) آیت الکرسی ہی اللہ تعالیٰ عزوجل کی ذات و صفات کا نورانی بیان ہے۔ حدیث شریف: آیت الکرسی قرآن پاک کی سردار ہے۔“

ترندی شریف حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ: بدر میں سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم سجدے میں یا حی یا قیوم ہی پڑھتے رہے۔ یہ اسماء پاک آیت الکرسی میں درج ہیں۔

روایات: جو شخص آیت الکرسی پڑھتا ہے اللہ تعالیٰ عزوجل اس کے لیے ایک فرشتہ مقرر فرمادیتا ہے جو اس کی نیکیاں لکھتا ہے اور اس کے گناہوں کو مٹاتا ہے۔ وہ فرشتہ دوسرے دن کی اسی گھڑی تک یہ کام کرتا رہتا ہے۔

راوی شیخ عبدالملک الرضوی:

جو شخص فرض نمازوں کے بعد آیت الکرسی پڑھتا ہے اس کے اور جنت کے درمیان صرف موت کی آڑ ہوتی ہے۔ وہ مرتے ہی جنت میں داخل ہو جائے گا۔ اس کا شمار صدیقین اور عابدین میں ہوگا۔

روایت: جو شخص صبح و شام آیہ الکرسی پڑھ کر اپنے اوپر اور اپنے بچوں پر دم کر دے گا، بچے شیطان و سحر اور نظر بد سے دور رہیں گے۔ (نظر بد برحق ہے۔ راقم) نظر بد موت تک لے جاتی ہے۔

حدیث: آیہ الکرسی کے ورد سے گھر میں خیر و برکت ہوتی ہے۔

حدیث: جو سوتے وقت آیہ الکرسی پڑھے گا اللہ عزوجل اس کی رات بھر حفاظت کے لیے دو فرشتے مقرر فرمادیتا ہے۔

حدیث: جو شخص سفر پر جاتے وقت اپنے گھر پر آیہ الکرسی پڑھ کر دم کرے اس کا مال اور اہل و عیال اس کی واپسی تک رب العزت محفوظ فرمادے گا۔

حدیث: جو شخص نماز فجر اور مغرب کے بعد اول آخر تین مرتبہ درود شریف پڑھنے کے بعد یا جی یا قوم

41 مرتبہ پڑھے گا۔ اس کا خاتمہ بالآخر ہوگا۔ رات کو سوتے وقت پڑھنے سے صبح تک چوری، انخوا، آگ لگ جانے، غرض تمام مصائب سے محفوظ فرمادیتا ہے۔ (منہج احادیث مبارکہ) وہ گھر جس میں یہ پڑھی جائے شیطان اور جادو سے محفوظ رہتا ہے۔

برائے نزلہ زکام:

1- سونف بنا کر کھائیں۔

سونف 5 تولہ مغز بادام 5 تولہ کالی مرچ 6 ماشہ کوزہ مصری 5 تولہ

2- یہ طلوہ بھی مفید ہے گا۔ بادام، خشکاش، مغز چہار، سوجی، گھی اور کھانڈ

برقان کے لیے مولیٰ کے تپوں کا پانی میں نوشاد ملا کر پلائیں۔ شربت دینار ہمراہ عرق کاسنی

پانا بھی مفید ہے۔

مرہ بہ ہلبیلیہ:

قبض کبشا، مقوی برائے حافظہ و بینائی ہوتا ہے۔

مرہ بہ سیب:

مفرح قلب و دماغ ہے۔

مرہ بہ بھئی:

تبخیر اور اسہال کو روکتا ہے۔ دل کو طاقت دیتا ہے۔

مرہ بہ آملہ:

مقوی برائے دل و دماغ، جگر، معدہ اور وساس دور کرتا ہے۔

مانتی لبست گولیاں:

معدہ اور آنتوں کے لیے مقوی، سنگرزنی، بخار، تب و دق میں نافع ہیں۔ مقوی اعضائے ریشہ بھی ہیں۔

آنکھیں خراب نہ ہوں:

آب زمزم ڈالیں۔ عرق گلاب آنکھ میں ڈالیں۔ آنکھوں میں درد ہو، سرخی ہو تو ہومیو پیتھی دارو یوخریزیا کا استعمال مفید ہوگا۔ موتیا وغیرہ آ رہا ہو تو سینے ریریا دارو ہومیو پیتھی کا مفید ہے۔ اگر دونوں موتیے (سفید اور کالا) اتر رہا ہو تو یہ دارو لگا تا استعمال کریں۔ موتیا ترک جائے گا۔ یہ ایلو پیتھی ہے۔

دارو: Blutum Eye Drops

تیندہ نمک صاف پانی میں حل کریں۔ (تھوڑا سا) صاف چینی کا پیالہ ہو جس میں آنکھ ڈبوئی جا سکے۔ باری باری یہ عمل روزانہ کریں پانی میں ڈبو کر آنکھیں چھکیں۔ نظر کبھی خراب نہ ہوگی۔ راقم

نسخہ برائے کمزوری دل و دماغ و جگر و معدہ:

مرہ بہ گاجر 125 گرام، مرہ بہ سیب 125 گرام، مرہ بہ بھئی 125 گرام، مرہ بہ آملہ 125 گرام، طہاشیر اصلی 1 تولہ، ورق نقرہ دو درجن، دانہ الایچی 2/۱ تولہ سبھی کو ملا لیں۔ روزانہ صبح و شام کھائیں۔ نہایت نافع ہوگا۔

نسخہ برائے دمہ، گھبراہٹ، ضعف قلبی:

زہر مہرہ خطائی، دانہ الائچی، طباشیر، ہر ایک 2½، 2½ تو لے، ورق نقرہ 3 ماشہ، سفوف سازند، خوراک 4 رتی، ہمراہ مرہبہ سیب یا مرہبہ گاجر

شربت صدر اجملی:

امراض سینہ، دمہ، کھانسی، دائمی نزلہ و سل ووق میں مفید ہے۔

لعوق کتان (السی):

کھانسی پلغمی میں مفید ہے۔ لعاب تخم کتان ½ سیر میں کھانڈ اور شہد ہر ایک نصف نصف سیر ملا کر توام بنالیں۔

کسی بھی مقصد میں کامیابی (خصوصاً امتحان) کیلئے:

روزانہ 63 بار یہ پڑھیں آو آہ اَنْتَ اَنْتَ۔ فرمودہ خواجہ سید الدین معظمی سیالوی رحمۃ اللہ علیہ نے یہ بھی فرمایا: شریف ضلع سرگودھا۔ اسی طرح آپ رحمۃ اللہ علیہ نے یہ بھی فرمایا:

☆ سورۃ فتح کی تلاوت روزانہ کامیابی کے لیے مجرب ہے۔

يَا اللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ يَا رَحِيْمٌ کا ورد:

☆ کسی بھی مقصد کے حصول مثلاً رشتہ نہ ہو کوئی مہم درپیش ہو تو یہ پڑھا جائے۔ یا اللہ، یا رحمن، یا رحیم۔ طریقہ جمعہ کے روز بعد از نماز عصر جہاں نماز پڑھی وہیں کسی سے بات کئے بغیر نماز مغرب تک پڑھتے رہیں۔ حدسات جیسے۔ ان شاء اللہ کام ہوگا۔

☆ جس سے دشمنی کا خطرہ ہو۔ اس سے بچنے کے لیے (زیادتی کا خطرہ ہو) سورہ نوح ایک ہزار بار ایک ہی نشست میں تعداد قاریوں کی طاق رہے۔ ختم کریں۔ دشمن کے شر سے حفاظت رہے گی۔ یا روزانہ 111 بار پڑھی جائے۔ (سات دن) راقم نے آزمایا ہے۔

☆ زہریلے جانور کے ڈسنے پر سات بار الحمد شریف اول آخردرد شریف پڑھ کر متعلقہ جگہ پر دم کریں۔

شربت زوفا کا نسخہ:

☆ ہر قسم کی کھانسی کے لئے بے حد مفید ہے۔ خود تیار کر لیں۔ (فرمودہ جناب سید غلام دستگیر شاہ زیدی صاحب)

پنج گنج (حصہ دوم) پانچواں خزانہ (حفظان صحت کیلئے نہایت مفید رہنمائی)

انجیر 10 تولہ، سوم کھپا 2 تولہ، منقہ 7 تولہ۔ زوفا 5 تولہ، عناب 3 تولہ، بسوزیاں 2 تولہ۔ ملہ 2 تولہ، پودینہ جنگلی 2 تولہ، پرساؤ شاں 3 تولہ، برگ اڑیہ 3 تولہ، گل سرخ 3 تولہ، تخم حنظل 1 تولہ، نوشادر ٹھیکری 1 تولہ۔ رات کو پانی میں بھگو رکھیں صبح کو خوب پکائیں، حسب ضرورت کھانڈ برتن میں ملائیں جب تار بننے لگے چولہے سے اتار لیں۔ نیم گرم پانی میں دن میں تین یا دو بار پیئیں۔ آرام ہوگا۔

☆ ایک اور نسخہ برائے مخرج پلغم، کھانسی بے حد مفید ہے:

گل بنفشہ 2 تولہ، گاؤ زبان 2 تولہ، نیلوفر 2 تولہ، عناب 20 دانے، بسوزیاں 30 عدد، ملہ 3 تولہ، پرساؤ شاں 2 تولہ، انجیر 7 عدد، زوفا 2 تولہ، برگ بانہ 2 تولہ، منقہ 10 عدد۔ ایک سیر چینی شربت بنالیں۔ (فرمودہ دادا جان جناب نور مای رحمۃ اللہ علیہ)

☆ دروسر، دماغ، نزلہ کے لیے یہ گھوٹ کر پیئے رہیں: اسطو خود دس 6 ماشہ، کشیزہ 6 ماشہ، مرج سیاہ 10 عدد، حسب ضرورت کھانڈ ملائیں۔ (فرمودہ والد گرامی مولانا کریم بخش توکلی رحمۃ اللہ علیہ)

☆ والد صاحب دماغ و سر کی کمزوری کے لیے برہی بوئی گھی میں بھون لیتے تھے۔ وہ گھی دودھ / چائے یا سالن میں استعمال فرماتے تھے۔

طبی رہنمائی:

1 انجیر، زیتون کا استعمال لازماً کریں۔ ہزار ہا فوائد ہیں۔ ان کی قسم رب غلانے کھائی ہے۔ قسم معمولی شے کی نہیں کھائی جاتی۔ راقم

2 مرہبہ بکی استعمال کریں۔ جو کادلیہ بھی

3 آب زمزم ہر مرض کے لیے مفید ہے۔ (راقم دوبارہ دوبارہ بار بار عرض کرتا ہے کہ آب زمزم شریف ہر مرض کے لیے مفید ہے۔ بحوالہ کتب حدیث) جس نیت سے پیا جائے وہ مقصد پورا ہوگا۔

نوٹ: راقم کے پاس فرصت اور ہمت برائے تفصیل و تشریح نہیں ہے۔

4 کلونچی بھی استعمال فرمائیے، کھجور بھی۔

منقہ، انار، دہی، کینو، پالک، مولی، گاجر، شامبہ، ٹماٹر، لیموں، میتھی، کدو (اور پانی بکثرت) استعمال فرمائیں۔

برائے کلفت:

مغز بادام 5 تولہ، ورق چاندی 1 تولہ، دارچینی 1 تولہ، لونگ 1 تولہ، پستہ 2 تولہ، سفوف میں

شہد ملا کر روزانہ 4 ماشہ ہمراہ دودھ پیا کریں۔

نوٹ: بائیں پاؤں کے انگوٹھے کے ناخن کے اندر آک کا دودھ بھر دیں برائے کالا سوتیا۔

ورخت سفیدہ کے فوائد:

1- پتے پیس کر گرم پانی ملائیں اس میں بیٹھیں، جلدی امراض دور ہوں گی۔

2- ناک بند ہو تو پتے مس کر سوگھنا مفید ہے۔ بھاپ بھی لیں۔

3- چھال اور پتوں کا جو شانہ برائے نزلہ زکام، اور درد کیلئے مفید ہے۔ (بحوالہ زیتون کی ڈالی)

نوٹ: جسمانی امراض کے لئے بھی قرآن مجید کی آیات مفید ترین ہیں۔

☆ ”کھانا نمک سے شروع اور نمک پر ختم“ (70 بیماریوں سے شفا۔ نزمۃ المجالس ج 1) اور

بحوالہ حدائق الاخیار از خواجہ محمد صاق فرغانی رحمۃ اللہ علیہ اور عوارف المعارف از خواجہ شہاب الدین

صہروردی رحمۃ اللہ علیہ

☆ برائے لکنت: دارچینی پیس کر شہد میں ملائیں اور زبان پر ملا کریں۔

☆ نبی کا مرض پاکستان میں تیزی سے پھیل رہا ہے، جس کی وجہ فضائی آلودگی اور خالص غذا کا

نہ ملنا۔ سیدہ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ ہمارے گھر میں کوئی بھی بیمار ہو جاتا تو دلہ کی ہنڈیا چولہے پر چڑھ جاتی

اور اس وقت تک ہنڈیا نہ اترتی جب تک بیمار تندرست نہ ہو جاتا۔ اسی طرح فرماتی ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی

زندگی میں چوبیس سال ایسے ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم ایک روز بھی بیمار نہیں ہوئے اور سفر کے دوران کبھی

تھکاوٹ محسوس نہیں کی، وجہ یہ تھی کہ صبح نہار منہ اور عصر کے وقت پانی میں شہد گھول کر پیا کرتے تھے۔

ڈاکٹر خالد غزنوی لکھتے ہیں کہ جو آدمی شہد کو معمول بنالے اور دلہ کو اپنی خوراک کا حصہ بنالے

تو اللہ تعالیٰ اُسے نبی کی جیسے مرض سے ضرور شفا عطا فرمائیں گے۔ (بحوالہ ماہنامہ علم و آگہی

نومبر 2008)

مصائب و آلام سے بچاؤ اور عروج و زوال کا نسخہ:

سیدنا عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی معظم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: بے شک اللہ

تعالیٰ اس کتاب (قرآن مجید) کے ذریعے بعض قوموں کو رفعت و بلندی عطا فرماتے ہیں اور اس کتاب

کو چھوڑ دینے کی وجہ سے بعض قوموں کو نیچے گرا دیتے ہیں۔ (مسلم شریف)

☆ مومن جب حد سے تجاوز کر کے اپنے رب کا باغی بننا ہے تو بغاوت کی سزا کبھی زلزلے، کبھی

پنج گنج (حصہ دوم) پانچواں خزانہ (حفظانِ صحت کیلئے نہایت مفید رہنمائی)

آندھی و طوفان کبھی دبا اور سیلاب سے دی جاتی ہے۔ (ماہنامہ علم و آگہی، نومبر 2008)

اگر بفل اسطو خورس:

دماغ کے جملہ امراض کے لیے مفید، فضلات سے پاک کرے۔

اگر بفل زمانی:

امراض دماغ، مالتھو لیا، درد سر، نزلہ زکام کے لیے مفید ہے۔

اگر بفل کشیز:

درد سر، درد چشم، درد کان، تخیر اور جگر کے لیے نہایت آکسیر ہے۔ خمیرہ ابریشم حکیم ارشد

والا: عام، جسمانی کمزوری کے لیے نہایت مفید ہے۔

عبرینہ:

کمزوری کے لیے نہایت مفید ہے۔

آسان اور مفید نسخے برائے امراض

چٹنی برائے قویتِ معدہ:

پودینہ 1 تولہ - سوگی 2½ تولہ - کالی مرچ 3 ماشہ - زیرہ سفید 3 ماشہ - انار دانہ 6 ماشہ -

(فرومودہ صوفی اللہ رکھا آف چیونٹ) اب فوت ہو چکے ہیں۔ ایک کامل ولی اللہ کے مرید تھے۔

برائے تخیر:

ہر زرد اور نمک سیاہ کا سفوف کھائیں۔

جربیان:

موصلی سفید 1 تولہ، سیوس 1 سبغول 4 ماشہ، دودھ میں پکا کر کھیر بطور ناشتہ کھائیں۔

قبض دور کرنے کیلئے:

گل سرخ 6 ماشہ، مغز بادام 7 عدد، انفسٹین 6 ماشہ، منقہ 6 ماشہ، گل قند 5 تولہ، مغز چہار 1 تولہ،

سونف 6 ماشہ، بنفشہ 4 ماشہ، سناکی 1 تولہ گھونکر جوش دیں۔ روغن بادام ملا کر پلائیں۔ (حکیم علی

محمد رحمۃ اللہ علیہ گئی والے، راقم کے چچا)

کمزوری کے لیے:

ماہ الحُم 1 بوتل، کشتہ طلاء 1 ماشہ، لیوب کبیر 5 تولہ کھانا بے حد مفید ہے۔ (فرمودہ: مولوی غلام نبی بیہید، خواجہ عبداللہ بیہید، خلیفہ خواجہ اقبالوی بیہید) یہ نسخہ مہنگا ہے۔ (قیمتی)

مصفا خون:

پاؤ 3 ماشہ، عناب 5 دانے، بنفشہ 3 ماشہ، منڈی 3 ماشہ، پوست ہلیلہ زرد 3 ماشہ، رات کو بھگو دیں۔ صبح ہمراہ شربت عناب پلائیں۔ (حکیم منظور احمد آف چنیوٹ) اب وفات پانچے ہیں۔

بہترین جو شادہ برائے رفع نزہہ زکام کھانسی چھینک اور مخرج بلغم بھی:

بنفشہ 3 ماشہ، پراساؤ شان 3 ماشہ، سوڑیاں 3 ماشہ، منقہ 4 دانے، اسطو خوروس 3 ماشہ، بہیدانہ 3 ماشہ، انجیر 4 دانے، نیلوفر 3 ماشہ، گاؤ زبان 3 ماشہ، خطمی خبازی 3 ماشہ، عناب 4 دانے پانی میں بھگورکیں۔ پھر جوش دیں، پکائیں آگ پر چھان کریں کر حسب ضرورت کھاٹہ ملا کر شربت بنالیں۔

نسخہ: مخرج بلغم از مولانا فتح الدین خوشابی بیہید۔ حضرت مولانا محمد ظریف بیہید آف خوشاب

گل قند 4 تولہ، سونف 1 تولہ، منقہ 6 عدد، عناب 6 عدد، سپستان 12 عدد، گل بنفشہ 1 تولہ، گاؤ زبان 7 تولہ، نیلوفر 7 ماشہ، زردقا 9 ماشہ، ریشہ خطمی 3 ماشہ، خبازی 6 ماشہ، منقہ 1 تولہ۔ 1 سیر پانی میں جوش دیں 1 پاؤ پانی رہ جائے تو 1 پاؤ کھاٹہ ملا کر قوام بنالیں بعد میں یہ سفوف ملا لیں۔ مغز بادام 1/2 تولہ رب السوس 9 ماشہ بہیدانہ 6 ماشہ، ڈوڈا پوست 1 عدد اس لعوق کو چاشنا ہے۔

برائے ریح گردہ:

سفوف منقہ 1 پاؤ کھی کو جوش دیں۔ آواز آنے لگے تو ہرڑ سیاہ 5 تولہ ڈالیں۔ فوراً تار لیں کھی اور ہرڑ الگ الگ کر لیں۔ ہرڑ پیس کر سفوف منقہ ملا لیں۔

کمزوری کیلئے:

عنبرینہ یا گولیاں الماس کیبیائی اجہلی استعمال کریں۔

B.P ہائی کبھی نہ ہوگا۔

نسخہ: کاکڑا سنگی۔ دارچینی، سبز لاپچی، ہموزن۔ سفوف بنا لیں۔ شہد میں ملا کر لعوق ہمراہ دودھ پتی

برائے B.P۔ فرمودہ از حریم شریفین کا ایک ساتھی وزیر آبادی۔

☆ برائے کھانسی، گاؤ زبان، منقہ، عناب، بنفشہ، زوقا، منقہ، منقہ، منقہ، منقہ، منقہ (اگر بلغم خارج نہ ہو تو گودالٹاس ڈالیں اور روغن بادام بھی) بعد از اس لعوق سپستان بھی کھائیں۔

☆ بچوں کیلئے: طباشیر، لاپچی خورد، کول ڈوڈے، زہر خطائی، کھاٹہ، سفوف بنا کر چٹائیں۔ باخمد و صحت ٹھیک رہے گی۔

برائے قبض اور خشک بوا سیر:

دو عدد مرہ ہرڑ سوتے وقت ہمراہ دودھ کھلائیں۔ اور صبح مرہ آملہ کا استعمال کریں۔

☆ کسی بیمار کے سر ہانے صبح متواتر حدیث پڑھنے سے بیمار صحت یاب ہوگا۔ یہ ارشاد خواجہ نظام

الدین اولیاء بیہید کا ہے۔ فوائد القوائد حصہ 3، 4، 5 صفحہ 217

”مشرق“ میگزین جمعہ شریف 29 نومبر 1986

جسمانی کمزوری کے لیے شہد سے بڑھ کر کوئی دوا نہیں۔ قرآن مجید میں مولا کریم محل جلالہ نے شہد کو ہر قسم کے لوگوں کے لیے باعث شفا فرمایا ہے۔ دق کا مریض اگلے پانی میں شہد دن میں تین چار بار پئے کھانسی اور بلغم دور ہوگی۔ کمزوری کے لیے دو تین چھپے صبح نہار۔ قبض کے لیے رات کے پانی میں (گھڑھے کا پانی) کمزوری کے لیے ناشتہ میں 5 یا 6 کھجوریں استعمال کریں۔ شوگر کا مریض کھجور شہد استعمال کر سکتا ہے۔

راوی ابن عمر رضی اللہ عنہما: روغن زیتون میں ستر بیمار یوں کا علاج ہے۔ (حدیث شریف)

اسی طرح بمطابق حدیث مبارکہ کلونجی میں سوائے موت کے ہر مرض کی دوا ہے۔ اسی طرح

منقہ کمزوری، کھانسی وغیرہ کے لیے بے حد مفید ہے۔ راقم

تقویت دماغ کے لیے اکسیر ہے:

چہار مغز 8 تولہ، طباشیر 2 تولہ، لاپچی دانہ 2 تولہ، گوند کبیر 4 تولہ، رتن جوت 1، مغز بادام 10 تولہ، کھی گائے کا 2/3 سیر۔ ساری دواؤں کا سفوف بنا کر کھی میں ملا لیں یا بھون لیں۔

ہمیشہ کھائے کوئی مرض لاحق نہ ہوگا:

ترہیلا (آملہ، ہلیلہ، ہلیلہ) مجوزہ سفوف بنا لیں صبح و شام ہمراہ شربت بنفشہ

برائے قبض:

یہ سفوف بنا کر 1 ماشہ ہمراہ تازہ پانی

پوست ہلبہ و آملہ، بھینڈہ، الاچی خورد، سونف، سوغندھ، سنکلی، ہموزن ہر دو

قبض کے لیے مزید بہترین نسخہ:

کاسٹر آئل 20 تولہ، روغن بادام 5 تولہ، روغن زیتون 5 تولہ، شہد 10 تولہ رات دو چمچ ہمراہ
دودھ یا چائے۔ معدہ آنتوں کی خشکی بھی دور ہوگی۔ (فرمودہ حکیم غلام قادر صاحب برادر مگنی والے)

برقان کے لئے:

1 اتار کے دانوں کا رس ایک چھٹانک رات کو لوہے کے صاف برتن میں رکھ دیں صبح تھوڑی سی
مصری ملا کر پی لیا کریں۔

2 مولی اور مولی کے پتوں کا رس نکال کر پی لیا کریں۔ نہایت مفید ہے۔

3 ذر شک شیریں جگر کے لیے اکسیر ہے۔

فیصلہ اپنے حق میں کروانے کے لئے:

الی اَحَدِي صَمَدِي مِنْ عِنْدِكَ مَدَدِي 500 بار پڑھیں۔

(فرمودہ از حضرت خواجہ سدید الدین مصلحی سلوی رحمۃ اللہ علیہ)

☆ کسی بھی شخص کے شر سے محفوظ رہنے کے لیے 11، 11 بار سورہ قمریش کا ورد صبح و شام نہایت
مفید ہے۔ بحوالہ بے شمار بزرگان دین اسلام۔ راقم (خصوصاً سیدنا امام ہمامی مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ)

طبی اصطلاحات کے معانی / مفہوم:

تخلو یعنی سوگنا

لروق: لازوق: چپکانا

لعوق: چٹنی چائنا

نسخہ برائے قبض:

☆ گل قدہ 5 تولہ، ستمونیا، 1 تولہ، برگ ستاگی 2 تولہ، تربت سفید 5 تولہ، دیوند عصارہ 1 تولہ، ہرڑ

جلا یہ 2 تولہ، نوشادر ٹھیکری 1 تولہ، مغز بادام 2 تولہ

پنج گنج (حصہ دوم) پانچواں خزانہ (حفظانِ صحت کیلئے نہایت مفید رہنمائی)

برائے قبض گولیا بنالیں پہلے سفوف کوٹ کر قدر سے پانی میں گولیاں بنا لیں۔ رات کو 1 گولی
ہمراہ دودھ۔

دماغی کمزوری کا بہترین علاج:

مغز بادام، مغز کدو، مغز خیار، خشکاش، اسطوخودوش، دھنیا، ہموزن۔ کھانڈ بقدر ضرورت۔
ہمراہ دودھ پتی 6 ماشہ خوراک

نسخہ برائے ہر مرض:

مشک کافور، ست جوائن، ست پودینہ، ہموزن ملائیں۔ امرت دھارا ہے۔

برائے بخیر:

ہرڑ زرد، آملہ، پہوے، نمک سیاہ، ہموزن سفوف بنا لیں۔ بعد از طعام تازہ پانی سے کھائیں۔

ورد پیٹ دور ہو:

جوائن، جنگلی پودینہ، نمک سیاہ، ہموزن، سفوف بنا لیں۔ بوقت ضرورت ہمراہ آب 6 ماشہ کھائیں۔
نوٹ: پیاز کا پانی پلانے سے تے رُک جاتی ہے۔ مکھاں قریباً 7/8 ماشہ کھانے پر بھی تے کی شکایت رفع
ہوگی۔ Amomine Tab یا Largactal Tab کھانے سے بھی تے رُک جاتی ہے۔

نظام ہاضمہ کی اصلاح کیلئے اور کھانسی دور کرنے کیلئے:

جوارش جالینوس 6 ماشہ کھانے کے درمیان کھائیں، شربت اعجاز ایک ٹائم، دوسرے ٹائم
شربت صدر نیم گرم پانی میں حل کر کے (ملا کر) پینے سے آرام ہوگا۔

اکسیر حیات:

ہر مرض کے لیے: ست پودینہ 6 ماشہ، ست جوائن 6 ماشہ، ست الاچی 6 ماشہ، مشک
کافور 6 ماشہ، ست سونف 6 ماشہ، ست دارچینی 4 ماشہ، ست پیاز (پیاز کا پانی) 9 ماشہ، ست ادراک
3 ماشہ، آب ادراک 9 ماشہ، کاربالک ایسڈ 2 ماشہ۔ سب کو شیشی میں ڈالیں۔ 2/3 گھنٹہ دھوپ میں رکھیں
خوراک دو قطرے ہمراہ تازہ پانی / کوزہ مصری کی ڈلی پر ڈال کر۔

سکون قلب کے لیے نسخہ:

سکون قلب حاصل کرنے کے لیے اللہ کا ذکر کیا جائے۔ بحوالہ قرآن مجید

تمام مسائل کے حل کیلئے:

بحوالہ قرآنی تعلیم استغفار بہترین نسخہ ہے۔ جب سرکارِ دو عالم ﷺ کو کوئی مشکل پیش آتی تھی تو آپ ﷺ نفل نماز ادا فرماتے تھے۔
قرآن مجید میں مولا کریم نے فرمایا کہ صبر اور نماز سے مدد مانگو (صبر بھی کرو اور نماز باجماعت باقاعدہ پابندی کے ساتھ ادا کرو۔

بہایت اہم (ایک فقہی مسئلہ):

راوی سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ: جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص امام سے پہلے سر اٹھالیتا ہے اسے اس بات سے ڈرنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ اس کے سر کو گدھے کے سر جیسا بنا دے۔ (جامع ترمذی شریف)
عورتوں کو ناخوشوں پر مہندی لگانے کا حکم ہے۔ (مشکوٰۃ شریف)
بحوالہ حدیث کثر العمال جلد سوم۔ خلاصہ: معاف کرو۔ معاف کئے جاؤ گے۔ راوی ابن عمر رضی اللہ عنہما
صبح و شام کی دعائیں ضرور پڑھو جو جو کتب حدیث میں ہیں۔ فتنوں سے محفوظ رہو گے۔ (راقم)
دوسرے کو اپنی طرف مائل کرنے کیلئے (برائے حُب):

شب جمعہ تین بار آخری آیت سورۃ توبہ پڑھے۔ اور یا ودود یا لطیف کا ورد کرے۔

جادو کے اثرات زائل ہوں:

بعد نماز عشاء 21 بار پڑھ کر پانی پر دم کریں۔ پھر 21 پڑھ کر، اور پھر 21 بار (کل 63 بار) صبح نہار پانی لیں یا پلا دیں۔ سات دن یہ عمل کریں۔

بجری۔ بجری۔ بجری۔ کوڑا۔ بجری۔ باندھوں دسواں دار۔ بجری۔ آئے۔ بجری۔ جائے۔ بجری۔ بجری ہر جگہ سمائے۔ ٹونا جادو سفلی کا لا علم رہو جائے۔ جو ٹونا جادو سفلی کا لا علم پھر کرائے۔ اُلٹ پلٹ کرو ہاں کا وہاں جائے۔ جو کمرے سو مرے۔ بجن لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ۔ وَتَسْأَلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ بَيِّنَاتٌ وَرَحْمَةٌ لِلْعَالَمِينَ۔ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا اِحْسَارًا۔ (فرمودہ از خولجہ نور احمد خاں رحمۃ اللہ علیہ از خاتلی نقشبندی لاہور)

برائے شوگر:

سورۃ بنی اسرائیل پارہ 15 رکوع 8 آیت 80 کا ورد کرتے رہا کریں۔ اول آخردرد و شریف

تین تین بار، پرہیز بھی کرنا لازمی ہے۔

عصر حاضر سے متعلقہ ایک حقیقت:

میں مردا مردا مر چلیاں
اج اتنے جہاں دا دم پیا بھرناں
مرگیوں ایناں تینوں یاد وی نہیں کرناں
دعائے صبحی:

جملہ آفات و بلیات و شرانس و جان سے حفاظت کے لیے۔ (بحوالہ ذکر کثیر)

الہی گبروانی بلارا * ز آفتها نگاه داری تو مارا
بجن ہر دو گیسوئے محمد ﷺ زبوں گرداں زبردستان مارا
امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کے سوال پر امام کبیر رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا:

الہی تبت من کل المعاصی باخلاص رجاء للخلاصی الخشی
یاغیات المستغیثین بفضلك یوم یؤخذ بالنواصی۔

ترجمہ: یا اللہ! میں نے گناہوں سے توبہ کی اخلاص کے ساتھ، نجات آخرت کا امیدوار ہوں۔ اے فریادرس میری فریاد سن۔ اپنے فضل سے جس دن گناہگار چوٹیوں سے پکڑے جائیں گے۔

موسیٰ علیہ السلام کا ساتھی (باپ کی خدمت کرنے والا):

ایک دفعہ سیدنا موسیٰ علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ سے پوچھا: ”اے میرے پروردگار مجھے اس آدمی کے بارے میں بتائیے، جو جنت میں میرا رفیق ہوگا۔“

سیدنا موسیٰ علیہ السلام کے جواب میں اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا: تمہاری خواہش ہے کہ اس دنیا میں اپنے جنتی ساتھی کو دیکھ لو، تو فلاں لکڑہارے کے پاس جاؤ، وہی جنت میں تمہارا رفیق ہوگا، چنانچہ سیدنا موسیٰ علیہ السلام اس لکڑہارے کے پاس گئے، جس کی اللہ تعالیٰ نے نشاندہی کی، لکڑہارے نے انہیں اندر آنے کی اجازت دی۔ جب موسیٰ علیہ السلام گھر کے اندر داخل ہوئے تو لکڑے ہارے نے ان کا خیر مقدم کیا، ابھی حال احوال پوچھنے کی نوبت بھی نہیں آئی تھی کہ لکڑہارے نے موسیٰ علیہ السلام سے کہا: ”حضور برائے مہربانی آپ چند لمحے انتظار فرمائیں، میں ابھی آتا ہوں۔“

اتنا کہنے کے بعد لکڑہارا ایک کمرے میں چلا گیا، اس کمرے میں ایک بہت بوڑھا شخص لیٹا ہوا تھا، جو حرکت کرنے کے قابل بھی نہیں تھا، لکڑہارے نے اسے سہارا دے کر اٹھایا اور اس کی صفائی

کرنے لگا، وہ جب اس کی صفائی سے فارغ ہو چکا تو اسے کھلایا پلایا اور آرام سے لٹا دیا۔ جب لکڑہارا بوزھے شخص کو لٹا کر واپس آنے لگا تو بوزھے نے آہستہ سے اپنے ہونٹ ہلائے۔ اس کی بات سمجھ میں آنے والی نہیں تھی۔ بعد ازاں لکڑہارا سیدنا موسیٰ علیہ السلام کے پاس آ گیا۔

سیدنا موسیٰ علیہ السلام اس لکڑہارے کی ساری حرکات و سکنات ملاحظہ فرما رہے تھے، انہوں نے لکڑہارے سے دریافت فرمایا کہ وہ بوزھا شخص کون ہے؟ لکڑہارے نے جواب دیا کہ وہ میرے والد ہیں۔ موسیٰ علیہ السلام کے ایک سوال کے جواب میں لکڑہارے نے یہ بھی بتلایا کہ وہ اپنے بوزھے والد کی کئی سال سے خدمت کر رہا ہے۔

موسیٰ علیہ السلام نے لکڑہارے سے دریافت فرمایا: اچھا یہ بتلا کہ تمہارے والد نے جب اپنے ہونٹ ہلائے تو انہوں نے کیا کہا؟ لکڑہارے نے جواب دیا کہ میرے والد نے میرے لیے یہ دعا فرمائی کہ ”اے اللہ! قیامت کے دن میرے بیٹے کو اپنے موسیٰ علیہ السلام کا رفیق بنا۔“

اس وقت موسیٰ علیہ السلام کو ماں باپ کے ساتھ حسن سلوک کرنے والے لکڑہارے کی اہمیت اور عظمت کا راز سمجھ میں آیا۔ (ماہنامہ علم و آگہی)

نقشِ قل شریف:

11 دن پانی میں بھگوئیں اور پیتے رہیں۔ ہر مرض کے لیے مفید ہے۔ بحوالہ ”ذکر خیر“ مصنف سیدی خواجہ محبوب عالم ہاشمی سیدوی رحمۃ اللہ علیہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

قل	هو	الله	احد	الله	الصمد	لم	یلد
هو	الله	احد	الله	الصمد	لم	یلد	ولم
الله	احد	الله	الصمد	لم	یلد	ولم	یولد
احد	الله	الصمد	لم	یلد	ولم	یولد	ولم
الله	الصمد	لم	یلد	ولم	یولد	ولم	یکن
الصمد	لم	یلد	ولم	یولد	ولم	یکن	له
لم	یلد	ولم	یولد	ولم	یکن	له	کفوا
یلد	ولم	یولد	ولم	یکن	له	کفوا	احد

لا علاج بیمار کیلئے:

لا علاج مرض کے لئے چالیس روز تک زعفران سے یہ لکھ کر پلائیں۔

یا حیٰ حسین لاجی فی ویموتہ ملکہ وبقایہ

یا سلام یا سلام یا سلام

نئی چینی کی پلیٹوں پر لکھنا ہے۔ روزانہ ایک پلیٹ پانی سے دھو کر پی لیں یا پلائیں۔

ایک ہی بار 40 پلیٹوں میں لکھ لیں۔

ہد ہد جنت کا پرندہ (بحوالہ نوائے وقت):

علامہ سعید احمد مدنی رحمۃ اللہ علیہ نے شرح الاشیاء و التظاریر میں بحوالہ شرح شریعۃ الاسلام حضرت متاقل رحمۃ اللہ علیہ سے نقل کیا ہے کہ دس جانور جنت میں جائیں گے۔ ان جانوروں میں ناقہ محمد صلی اللہ علیہ وسلم، ناقہ صالح علیہ السلام، اجل ابراہیم علیہ السلام، حوت یونس علیہ السلام، بقرہ موسیٰ علیہ السلام، نملہ سلیمان علیہ السلام، کوشن اسماعیل علیہ السلام، حمار عزیز علیہ السلام، کلب اصحاب کہف اور ہد ہد سلیمان علیہ السلام جنت میں جائیں گے۔ مشکوٰۃ الانوار میں لکھا ہے کہ ان کا بھی حشر ہوگا۔ حضرت سلیمان علیہ السلام کے ہد ہد کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے اور انہوں نے ملکہ صبا کو تبلیغ کی دعوت دی۔ ہد ہد پرندے کے ذریعے دی تھی۔ ہد ہد سے جو اللہ تعالیٰ نے کام لیا وہ تاقیامت ہد ہد نسل کے پرندوں کے لیے باعثِ شان اور عظمت رہے گا۔ ہد ہد پرندے نے جب ملکہ صبا کے پاس جا کر تخت پر حضرت سلیمان علیہ السلام کی دعوت پر مبنی پیغام کا خط رکھا اور روشن دان سے پرواز کر کے واپس آ گیا تو ملکہ صبا نے اپنے تمام وزیروں مشیروں سپہ سالاروں کی باز پرس کی کہ یہاں کون آیا تھا اور کس نے یہ پیغام ان تک پہنچایا تھا مگر سب نے جواب دیا کہ وہ پر اپنی ڈیوٹیاں سرانجام دے رہے ہیں اور کوئی بھی یہاں سے نہیں گزرا۔ تاہم اللہ تعالیٰ نے ہد ہد پرندے کے ذریعے ملکہ صبا کے اپنے دین کا پیغام پہنچایا۔ حضرت سلیمان علیہ السلام کو ایک اور فضیلت یہ بھی حاصل ہے کہ جس طرح ہد ہد پرندے کی آواز بہت دلنشین ہوتی ہے اس سے کہیں زیادہ دلنشین اور پرکشش آواز حضرت سلیمان علیہ السلام کی تھی۔

کہا جاتا ہے کہ جنت میں جو شخص داخل ہوگا اس کو جن انعامات میں سے نوازا جائے گا ان انعامات میں سے ایک انعام یہ ہوگا کہ اس کو حضرت سلیمان علیہ السلام جیسی خوبصورت آواز عطا کی جائے گی۔ تاہم وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ انسان نے پرندوں کو بھی اپنے ذوق اور شوق کے لیے قید کرنا شروع کر رکھا ہے اور پرندوں پر پانیاں تک لگائی جاتی ہیں۔

نوٹ: فاختہ کو امن اور کبوتر کو محبت کر پرندہ کہا جاتا ہے۔

نمازِ حاجت:

دور کعت پڑھیں۔ بعد میں تین بار عرض کریں۔

اللہ! بحرمت آں ساعت کہ باخوابہ ابوالخلق نہادندی ^{بیت} آشتی کردی این حاجت
..... (نام لیں)..... رواکن (فرمودہ: خولجہ غلام سدید الدین ^{مصلحی} سیالوی ^{بیت})

اطر مثل کشیز:

خود بنا لیں۔ ہر ژ زرد، ہر سیاہ، بلبیلہ، آملہ کشیز ہر ایک پانچ پانچ تولہ کھاٹہ 10 تولہ، کمی خود بنا لیں۔ 70 تولہ

آٹھ امراض دور ہوں:

باد، کتید، اپلا، آنجیل تے پلوت

مدت شاہ شرف دی اٹھے مرضاں بھنا: ہوس

پرانی توڑی کی راکھ پر 101 پار پڑھیں۔ تیل میں ملا کر جسم پر لگائیں۔ خارش وغیرہ دور ہو۔ (فرمودہ خلیفہ اللہ بخش ^{بیت} آف گوجرانوالہ۔ خلیفہ حضرت خولجہ عبدالملک ^{بیت} جہان خیسان)

برائے بخار سورۃ الفلق:

پانی پر اس طرح پڑھیں۔ ہر ایک کاف (ک) پر پھونک ماریں۔ پھر ابتدا سے سورۃ پڑھیں۔ انشاء اللہ بخار ندرے گا۔

سلم قولاً من الرب الرحیم:

- ☆ سات بار پڑھ کر ہر مرض کے لیے دم کریں۔
- ☆ یا باسٹ 21 بار درود کے لیے دم کریں۔
- ☆ بخار کے لیے یہ چار سو فی جاہوں گلوٹوں میں بانٹیں۔ جوتے مار کر بدھتے رہیں۔

نمرد	بن گو
شداد	بن عاد

☆ کوئی بھی مہم ہو 481 سورۃ یسین ایک ہی نشست میں پڑھیں، پڑھائیں۔ ان ہفت

(سات) سلاطین کو ایصالِ ثواب کریں۔ سلطان ابراہیم ادرہم ^{بیت}، سلطان بایزید ^{بیت}، سلطان بختیار ^{بیت}، سلطان احمد خسرو ^{بیت}، سلطان اسماعیل سامانی ^{بیت}، سلطان ابوسعید ابوالخیر ^{بیت}، سلطان محمود غزنوی ^{بیت}

☆ سانس کی تنگی دور ہو۔ شیشہ نمک منہ میں رکھیں اور چوسیں۔

معانی:

کوب: گودا
نیز: شراب
نفوخ: پسپ ہوئی دوا نسوار و بخور: جو دوائیاں مریض یا بچے کے سر میں ڈالی جائے
رُب: گاڑھارس زروق: جو قبل اور اچیل میں داخل کی جائے

مجموع اذراقی:

بلغمی، عصبی امراض، فالج، بقوہ، رعشہ، وجع فاصل کے لیے مفید ہے۔

دماغی امراض:

گذشتہ پانچ سالوں کے دوران پاکستانی شہریوں میں ذہنی امراض میں کئی گنا اضافہ ہوا ہے۔ بوجہ کمزوری روح، ذہنی وجہانی امراض کی بہتات ہو رہی ہے۔ سودا کا غلبہ ہونے سے دماغی تھلیوں میں خشکی بڑھتی ہے۔ دماغ پورے جسم کے افعال کو کنٹرول کرتا ہے۔ سوچ سے ذہن پر دباؤ پڑتا ہے۔ جوارش جالیئوس آدھا چمچ کھائیں۔ مجموع نجاج، خمیرہ گاؤ زبان جو اھر وار آدھا چمچ و شام ہمراہ عرق گاؤ زبان سوتے وقت اطر مثل اسطو خوردس 1 چمچ۔ سر پر مالش بھی کریں۔ خمیرہ ابرہیم حکیم ارشد والا بھی استعمال کریں۔ جوارش شامی۔ جب کہد نوشادری..... روغن کدو شیریں کانوں میں ڈالیں۔ برہمی بوٹی 1 گرام، مغز بادام 7 عدد، خلقل سیاہ 3 عدد، خشخاش 1 گرام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح گھوٹ کر تازہ بکھن شامل کر کے استعمال کریں۔

یہ حریرہ بھی مفید ہے۔ مغز بادام 7 عدد، مغز کدو، مغز تر بوڑ، مغز خر بوڑہ، نشاستہ 3 گرام پانی میں گھوٹ کر خالص دودھ ملا کر ہلکی آٹھ پر پکائیں..... 25 گرام گائے کا بکھن ملا کر جوش دے کر اتار لیں۔ روزانہ صبح و شام کھائیں۔ متوازن غذا کھائیں۔ سبزیاں بھی خشک سیوہ جات بھی۔ سمندری مچھلی، انناس، پنے والی گھوم بھی، بہن، دودھ بکری کا استعمال کریں۔ گاجر، کھیرا، پالک، انجیر، آلو بخارا، چتندر،

مولیٰ، ونامنز کا استعمال بھی۔ (حکیم نیاز احمد ڈیال۔ نصف ورق جس میں روٹی مگھوائی تھی روزنامہ ایکسپریس سنڈے 6 مئی 2012 سے درج بالا مواد لیا)

مفید ترین نسخہ جات:

- ☆ یہ پڑھنے سے زہریلے جانور سے محفوظ رہ سکتا ہے۔
- ☆ اعوذ بکلمات اللہ التامہ من شر ما خلق
- ☆ بچے کو 4 سال 4 ماہ 4 دن عمر ہونے پر پڑھائی شروع کرائی جائے۔ (ارشاد مشائخ کرام)
- ☆ قبر کے ساتھ تکیہ لگانے سے مردہ کو تکلیف ہوتی ہے۔ (صفحہ 53 ملفوظ از اعلیٰ حضرت بریلوی)
- ☆ بخار کے لیے سورہ مجادلہ تین بار بعد نماز عصر پڑھ کر پانی پر دم کریں۔ پانی مریض کو پلائیں۔
- ☆ انھرا (ام الصبیان) بچے مر جاتے ہوں۔ یہ علاج کریں۔ بچہ کی ولادت پر فوراً 4 بار اذان دیں دائیں کان میں 3 بار بگیر بائیں کان میں کہیں۔ 40 دن کا تک بچہ کو اناج سے تول کا صدقہ کرتے رہیں۔ روزانہ پھر ہر ماہ 1 بار۔ 1 سال تک

طب:

قریباً تمام کتب حدیث میں طب کے ابواب ہیں۔ بیان ہے۔ مثلاً ابوداؤد، نسائی، ابن ماجہ، ترمذی، مسلم و بخاری۔ شامل ترمذی۔ وغیرہ وغیرہ

راقم صرف ترمذی شریف جلد اول کے حوالہ سے عرض کرتا ہے۔ ابواب الطب: اس میں قریباً 25 ابواب ہیں۔ باب اول پر ہیض کے بیان میں بیمار کے لیے پرہیز مسنون ہے۔ بیماری کے بعد بھی چند روز پرہیز ضروری ہے۔ اپنے مزاج کا خیال رکھنا چاہیے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہ کی بیماری بوجہ جرات تھی۔ حضور ﷺ نے کھجور کھانے سے منع فرمایا۔ کھجور کا مزاج گرم ہے۔ چقدر اور جو مفید تھے۔ فرمایا گیا چقدر اور جو کی غذا کھا لو۔ مفہوم حدیث نمبر 1۔ باب دوم میں فرمایا گیا: "اے اللہ کے بندو! دو کرو اس لیے کہ اللہ نے ہر مرض کی دوا رکھی ہے اور شفا بھی۔ صرف بڑھاپا کی دوا یا شفا نہیں ہے۔ سرکارِ دو عالم ﷺ نے بڑھاپے سے پناہ مانگی ہے۔ (یعنی بڑھاپے سے بچنے کے لیے اللہ کی پناہ مانگی)

باب نمبر 3۔ جب بخار ہوتا اس کے لیے حریرہ بنایا جاتا۔ حریرہ ٹمکن دل کو تسکین دیتا ہے اور الم دور کرتا ہے۔ (حریرہ آٹے پانی اور گھی سے بنایا جاتا ہے) اسے میٹھا بھی کرتے ہیں۔ اسے تلبنہ بھی کہتے ہیں۔

باب نمبر 4 کا مفہوم: مریض پر کھانے اور پینے کے لیے جبر نہ کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کھائے سے بغیر بھی قوت دے سکتا ہے۔ باب 5 متعلقہ کلوغی: "کلوغی میں ہر مرض کے لیے شفا ہے سوائے موت کے۔" اس باب میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ اور عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے۔ کلوغی کثیر المنافع ہے۔ نوٹ: امام ابن قیم رضی اللہ عنہ نے زاد المعاد میں طب پر مفصل بیان فرمایا ہے۔

☆ ایک باب میں عجوبہ کھجور کے فوائد کا بیان ہے۔ عجوبہ جنت کے میووں میں سے ہے۔ اور اس میں شفا ہے۔ ایک باب "پانی سے بخار کو ٹھنڈا کرنے کے بیان میں ہے۔" حدیث پاک: "بخار جہنم کے جوش سے ہے اس کو پانی سے ٹھنڈا کرو۔" راوی رافع بن خدیج رضی اللہ عنہ اس باب میں اسما رضی اللہ عنہا، ابن عمر رضی اللہ عنہما، ابن عباس رضی اللہ عنہما، عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے بھی روایت ہے۔

☆ نحوینہ (ذات الجنب) اور آگے شہد کے فوائد خصوصیات کا بیان ہے۔

☆ خواجہ شہاب الدین سحروردی رضی اللہ عنہ اپنی مشہور بے مثل کتاب حوارف المعارف میں تحریر فرماتے ہیں۔ کھانے کھانے کا تعلق جسم اور قلب دونوں سے ہے۔ جسم کی بنیاد سودا، صفرا، خون یا بادی، بلغم پر قائم ہے۔ ان میں افراط و تفریط نہ ہونی چاہیے۔ ایسے اعتدال کے ساتھ خوراک کھائی جائے۔ (مفہوم حدیث) غذا میں سب سے اہم بات اس کا حلال ہونا ہے۔ کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئے جائیں۔ کھانا کھانے سے قبل وضو کرنے سے مفلسی دور ہو جاتی ہے۔ بسم اللہ پڑھ کر کھانا شروع کرے۔

قلب کی بیماری کا علاج:

☆ پہلے لقمہ پر بسم اللہ کہے۔ دوسرے لقمہ پر بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھے۔ پہلے گھونٹ پر الحمد للہ دوسرے پر الحمد للہ رب العالمین اور تیسرے پر الحمد للہ رب العالمین الرحمن الرحیم پڑھے۔ (ایک بزرگ کا واقع ہے کہ وہ کھیت میں تخم پاشی حضور قلب اور ذکر الہی کے ساتھ کیا کرتے تھے۔ اس طرح جو شخص فصل کھائے گا اس کو برکت حاصل ہوگی۔ امام غزالی رضی اللہ عنہ نے بھی یہ واقعہ لکھا ہے۔)

☆ ایک بزرگ کھانے سے قبل تلاوت شروع کر دیتے اور تلاوت کے دوران ہی کھانا کھا لیتے تاکہ ذکر کے انوار سے کھانے کے اجزا منور ہو جائیں۔ خواجہ صاحب مذکور رضی اللہ عنہ کے شیخ ابو نجیب رضی اللہ عنہ کھانے کے دوران بھی حضور قلب میں رہتے (یعنی خفی ذکر فرماتے۔ دھیان، توجہ رب تعالیٰ کی طرف رکھتے)

کھانے کے دوران قدرت الہی و نعمتوں کے بارے میں غور کرنا بھی ذکر میں داخل ہے، مثلاً: (1) دانتوں کے بارے میں کہ اللہ تعالیٰ کی سنائی ہے کہ بعض دانت غذا کو ریزہ ریزہ کرتے ہیں۔ بعض غذا کو کاٹتے ہیں اور بعض دانت غذا کو پیستے ہیں۔ (2) غور کرنا کہ اللہ نے منہ میں بیٹھا پانی پیدا فرمایا ہے۔ (آنکھوں میں نمکین پانی تاکہ آنکھیں خرابی سے محفوظ رہیں)..... قوتِ حاضرہ، جگر کی قوت پر غور کرنا، جگر آگ کی مانند ہے معدہ ہانڈی کی طرح ہے۔ معدہ کی ہانڈی جگر کی آگ سے پکتی ہے۔ پھر جگر، تلی، گردے متاثر ہوتے ہیں۔ کھانا شروع کرتے وقت یہ دعانا لگے کہ اللہ اس غذا کو اطاعت میں مددگار بنائے۔ شیخ المشائخ رئیس العارفین خواجہ شہاب الدین سحر وردی رحمۃ اللہ علیہ آدابِ طعام کے بارے میں تحریر فرماتے ہیں۔

کھانا کھانے کے آداب میں ہے کہ کھانے کا آغاز نمک (نمکین چیز) سے کیا جائے۔ اور نمک ہی پر ختم کیا جائے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ سے فرمایا: ”اے علی رضی اللہ عنہ! اپنے کھانے کا آغاز نمک سے کرو اور نمک پر ہی اس کو ختم کرو۔ کیونکہ نمک ستر بیماریوں کے لیے شفا ہے۔ ان میں جنون، جذام، برص، دردِ شکم اور دردِ دواڑھ بھی شامل ہے۔“

نمک سے علاج:

راوی عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا: ایک دفعہ جناب رسالت صلی اللہ علیہ وسلم کے بائیں پاؤں کے انگوٹھے میں کسی کیڑے نے کاٹ لیا۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا: میرے پاس وہ سفید نمک لاؤ جو آنے میں استعمال ہوتا ہے۔ ہم نے نمک پیش کیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کو ہتھیلی پر رکھ کر تین بار زبان سے لیا۔ اس کے بعد جو بیچا اسے کاٹے ہوئے حصے پر رکھ دیا۔ جس سے درد کو سکون ہو گیا۔

کھانے پر بہت سے لوگوں کا جمع ہونا مستحب ہے۔ اچھا کھانا وہ ہے جس کی طرف بہت سے ہاتھ بڑھائے جائیں۔ راوی سیدنا جابر رضی اللہ عنہ۔ حدیث مبارکہ: ارشادِ گرمی حضور صلی اللہ علیہ وسلم ”باہم مل کر کھاؤ، اللہ کا نام لے کر شروع کرو۔ تمہارے کھانے میں برکت ہوگی۔“

دستر خوان پر کھانا سنت ہے۔ لقمہ چھوٹا لو۔ اچھی طرح چباؤ۔ نظر سامنے رکھیں۔ دوسرے کھانے والوں کے چہرے نہ تکتے رہیں۔ بائیں پاؤں کے سہارے بیٹھے، دایاں پاؤں کھڑا رکھے۔ دورانِ طعام سہارا یا ٹیک نہ لے، تواضع (عاجزی) ظاہر ہو، حدیث میں ٹیک لگا کر کھانے سے منع فرمایا گیا ہے۔ دوزانو بیٹھ کر کھانا بھی سنت ہے۔ دائیں ہاتھ سے کھاؤ۔ گلاس دائیں ہاتھ سے پکڑو۔ کسی کو کچھ

دیں تو دائیں ہاتھ سے دیں۔ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا ہے، بائیں سے لیتا ہے، بائیں سے دیتا ہے۔ کھانا کنارے سے کھاؤ وسطی حصے سے نہ کھاؤ۔ وسطی حصے میں برکت کا نزول ہوتا ہے۔ (مشہوم حدیث)

کھانے میں عیب نہ نکالو۔ لقمہ گر جائے تو اٹھا کر کھا لو۔ انگلیاں چائنا سنتِ مطہرہ ہے۔ برتن صاف کئے جائیں۔ ٹھنڈا کرنے کے لیے پھونک نہ مارو اور نہ ہی کھانے پینے کے برتن میں سانس لو۔ بحوالہ حدیث شریف۔ سرکہ اور سبزیوں کا ہونا موجبِ برکت ہے۔ سبزیاں موجود ہوں فرشتے حاضر ہوتے ہیں۔ ”سرکہ والا گھر ویران نہیں ہوتا۔“ (حدیث شریف)

دستر خوان پر خاموش نہ بیٹھیں۔ چھری سے نہ کاٹیں۔ بحوالہ حدیث مبارکہ

سب سے اہم بات:

جب خوب بھوک ہو اس وقت کھاؤ۔ پیٹ بھرنے سے پہلے کھانا چھوڑ دو۔ بعد از طعام دعا مانگے۔ گناہ معاف ہوتے ہیں۔ بعد از طعام خلل کریں۔ (منہ کی صفائی ہو) کھانے کے بعد دونوں ہاتھ دھوئے۔ سب ایک ہی طشت میں ہاتھ دھوئیں۔ تر ہاتھوں سے آنکھوں کا مسح کریں۔ ماحضر کھانے کو حقیر نہ سمجھا جائے۔ (ماخوذ عوارف المعارف)

بیمار پرسی اور معالجات:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم بیماروں کی عیادت کے لیے تشریف لے جاتے۔ ہر بیمار کے قریب اس کے سر ہانے کے نزدیک بیٹھتے اور اپنا دست مبارک اس کی پیشانی پر رکھتے..... دریافت فرماتے کہ حال کیسا ہے۔ بیمار خوش ہو جاتے۔

”دوست کی ملاقات مریض کی شفا ہے۔“ حدیث مبارکہ ”مریض کی عیادت کرو۔“

مرض کی اقسام: 1۔ دلوں کا مرض 2۔ بدنوں کا مرض۔ امراض قلب کا علاج اہل اللہ ہی کرتے ہیں۔ امراض بدن کا علاج ہر طبیب کر سکتا ہے۔ انسان کو اکثر حالتوں میں جو ضرور نقصان (مرض) پہنچتا ہے اس کا اصل سبب معاصی و نافرمانی ہے۔

معاصی کے اثرات دل پر بھی پڑتے ہیں اور بدن پر بھی۔ امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ نے استاد کبیر رحمۃ اللہ علیہ سے حافظ کی کئی شکایت کی۔ انہوں نے امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کو ترکِ معاصی کی ہدایت فرمائی۔ ہمارے اکثر امراض کا علاج استغفار ہے۔ توبہ کرنا ہے۔ ترکِ گناہ ہے۔

حضور اکرم ﷺ کا جسموں کا علاج فرمانا تین طرح کا تھا۔ ایک طبی دواؤں سے، دوسرا روحانی اور الہی دواؤں اور تیسرا ان دونوں کے مرکب سے۔ یعنی دواؤں سے اور دعاؤں سے بھی۔

قرآن کریم سے بڑھ کر کوئی شے اعم و انافع اور اعظم شفا نازل نہیں ہوئی۔ ”ہم نے قرآن سے وہ نازل فرمایا جو مسلمانوں کے لیے شفا رحمت ہے۔“ امراض روحانی کے لیے قرآن حکیم مکمل شفا ہے۔ امراض جسمانیہ کے لیے تلاوت قرآن مجید سے برکت حاصل کرنا بے شمار امراض میں نافع ہے۔ حدیث: ”جو قرآن سے شفا حاصل نہ کرے اللہ تعالیٰ اسے کبھی شفا نہ دے گا۔“ حدیث میں ہے سورہ فاتحہ ہر مرض کی شفا ہے۔ ”بہترین علاج قرآن ہے۔“ راوی علی شیر خدا صاحب بیضاوی رحمۃ اللہ علیہ نے آیات شفا کا ذکر کیا ہے۔ جناب چلپی نے ان آیات کی تعین کی ہے۔ آیات شفا کا ذکر کئی کتب میں ہے۔ راقم نے اپنی کتاب ”جملہ امراض کا علاج از قرآن وحدیث“ میں یہ چھ آیات شفا لکھی ہیں۔ انھیں لکھنا اور پانی میں گھول کر پینا موجب شفا ہے۔

قبول و صلاحیت کا محل اور قائل کی قوت، ہمت اور اس کی تاثیر بھی شرط ہے۔

معوذات (آخری دونوں سورتیں) بھی ہر مرض کے لیے باعث شفا ہیں۔ سرکارِ دو عالم ﷺ ان کی تلاوت سے اپنے اوپر دم کرتے تھے۔ حدیث شریف میں اکثر امراض کے لیے شفا یابی کے لیے دعائیں فرمائی گئی ہیں۔ راقم نے اپنی کتاب مذکور میں درج کی ہیں۔

بد نظری بھی بہت موذی مرض ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے دعائیں قرآن وحدیث میں موجود ہیں۔ سحر کو دور کرنے کے لیے بھی قرآنی سورتیں نافع ہیں۔ خوف، بے خوابی، کرب و غم کیلئے بے شمار دعائیں ہیں۔ سورۃ فاتحہ، آیۃ الکرسی، خواتیم سورۃ بقرہ، معوذتین نہایت مفید ہیں۔

طب نبوی:

”شہد اور قرآن سے شفا لازم جانو۔“ حدیث ابن مسعود رضی اللہ عنہ

”ہم نے قرآن میں وہ نازل فرمایا جو شفا ہے۔“ اور فرمایا ”ہم نے آسمان سے برکت والا پانی اتارا“ (ماء طہووداً) پاک کرنے والا پانی۔ شہد کے بارے میں فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ۔ ”شہد میں لوگوں کے لیے شفاء ہے۔“ (ماخوذ۔ مدارج النبوة جلد اول)

”بحوالہ نوائے وقت“ یکم اکتوبر 2012ء (خواتین ایڈیشن)

☆ پاکستانیوں کی اکثریت بریٹ کینسر سے آگاہ نہیں۔

☆ چھاتی میں بننے والی اکثر گلیاں چربی یا پانی کی ہوتی ہیں۔ معائنہ کروانا چاہیے۔

☆ چھاتی کا سرطان عورتوں کی جان کا قدیم دشمن ہے۔ دنیا بھر میں روزانہ ہزاروں خواتین اس مرض کا شکار ہو رہی ہیں۔ کوئی بھی خاتون گلیٹی محسوس ہونے پر ڈاکٹر کے پاس جانے میں تاخیر اور غفلت کا مظاہرہ نہ کرے۔

☆ کینسر کا علاج صحیح طریقے سے نہ کروایا جائے تو خون کے ذریعے پھیلے پھیلے، جگر، دماغ اور ہڈیوں سمیت پورے جسم میں پھیل جاتا ہے۔

امراض قلب:

☆ امراض قلب ہر سال ایک کروڑ 73 لاکھ افراد کو نکلنے لگا۔ بحوالہ صفحہ 4 نوائے وقت مذکورہ از احمد کمال نظامی صاحب: ایک مشہور مفکر، حکیم اور فلاسفر جالینوس نے اپنی فکر اور سوچ اور تجربہ کے دریا بیا دیئے ہیں۔ کہتے ہیں کہ اگر صحت مند رہنا ہے اور انسان صحت مند رہنا چاہتا ہے تو قوانین صحت کی خلاف ورزی مت کرو۔ صحت اور تندرستی رکھنے والے قواعد اور قوانین لازماً ہیں، تبدیل نہیں ہوتے۔ مثلاً سادہ غذا، بالیدگی ذہن و تن کو پیدا کرنے والی تازہ ہوا، جانفزا ضیائے آفتاب، سکون بخش نیند، تازہ دم رکھنے والی ورزشیں۔

آج کل کے ہارٹ مریضوں کے رہن بہن اور کھانے پینے کی عادات نامناسب ہوتے ہیں۔ اس لیے اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔ مرغن اور نشاستے والے فاسٹ فوڈ کے رواج نے ہمارے بزرگوں، نوجوانوں اور بچوں تک کو شوگر جیسی بیماری میں مبتلا کر دیا ہے۔ شوگر امراض قلب سے دوچار کر دیتی ہے۔ بقول ڈاکٹر ذاکر حسین سماجی اور معاشی مسائل میں اضافہ یعنی دباؤ، ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب کا باعث بنتے ہیں۔ سبھی دانشمندیوں نے اولیت صبح کی سیر اور اچھی سادہ غذا کو دی۔ حکیم اجمل خان مرحوم معدہ اور دل کو گزر گاہ عافیت قرار دیتے ہیں۔ (بحوالہ نوائے وقت یکم اکتوبر 2012ء)

کیا آپ پریشان ہیں؟ مقروض ہیں؟ کاروباری مشکلات کا شکار ہیں؟ گھریلو مسائل نے زندگی اجیرن کر رکھی ہے؟

جو کوئی اللہ سے ڈرے گا وہ اس کے لیے (پریشانیوں سے) نجات کی صورت پیدا کر دے

گا اور اس کو دہاں سے رزق دے گا جہاں سے سوچ بھی نہیں سکتا۔ (القرآن) •

خدا کی فیصلہ:

مشہور تابعی امام حسن بصری رضی اللہ عنہ کے پاس چار اشخاص آئے۔ ہر ایک نے اپنی اپنی مشکل بیان کی، ایک نے قحط سالی کی، دوسرے نے تنگ دستی کی، تیسرے نے اولاد نہ ہونے کی اور چوتھے نے اپنے باغ کی خشک سالی کی شکایت کی۔ انہوں نے چاروں اشخاص کو استغفار کرنے یعنی اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی طلب کرنے کی تلقین کی۔

ان سے عرض کی گئی کہ ”آپ کے پاس چار اشخاص الگ الگ شکایات لے کر آئے اور آپ نے ان سب کو ایک ہی بات کا حکم دیا کہ ”اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی کا سوال کرو۔“

امام حسن بصری رضی اللہ عنہ نے جواب دیا: کہ میں نے اپنی طرف سے تو کوئی بات نہیں بتلائی یہ ارشاد ربانی ہے: ”اپنے رب سے گناہوں کی معافی طلب کرو، بے شک وہ بڑا بخشنے والا ہے۔ وہ آسمان سے تم پر موسلا دھار بارش برسائے گا اور تمہارے مالوں اور اولاد میں اضافہ کرے گا اور تمہارے لیے باغ اور نہریں بنائے گا۔“ (نوح: 10-12)

اے مولائے کریم ہمیں استغفار کرنے والوں میں شامل فرما اور استغفار کی دیوبی و اخروی برکات سے فیض یاب فرما۔ آپ یقیناً فریادوں کے سننے والے اور قبول فرمانے والے ہیں۔ آمین

ایک ولی اللہ کا بتایا ہوا مجرب و موثر استغفار کا وظیفہ:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ وَبِحَمْدِهِ اسْتَغْفِرُ اللَّهُ

نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد 100، 100 مرتبہ اذل آخرتین، تین مرتبہ درود شریف روزانہ کا معمول بنائیں۔

کینسر، شوگر اور امراض قلب کے لیے انمول تحفہ:

ایک تحقیق کے مطابق اگر شوگر کے مریض اپنی خوراک میں ایک گرام یا چوتھائی چائے کے چمچ کے برابر دارچینی کا سفوف روزانہ استعمال کریں تو خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی مقدار کو نہ صرف کم کیا جاسکتا ہے بلکہ اس کو ہمیشہ کنٹرول میں بھی رکھا جاسکتا ہے۔ دارچینی کے استعمال سے کولیسٹرول اور خون میں چربی کی شکایت بھی ختم ہو سکتی ہے۔

نوٹ: اچھی کوالٹی کی دارچینی خود پیس کر کھانے، چائے اور دودھ میں استعمال کریں۔

5 منٹ ورزش:

روزانہ کم از کم 5 منٹ ورزش ضرور کریں کیونکہ فرمان پیغمبر صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ دو نعمتیں ایسی ہیں

جن کے بارے میں اکثر لوگ لاپرواہی کر جاتے ہیں ایک صحت اور دوسری فراغت۔ تو صحت کی قدر اور اس کی حفاظت کے لیے ورزش کرنا نہایت مفید ثابت ہوگا۔

موت کے سواہر بیماری کا علاج:

کلونجی موت کے سواہر بیماری کا علاج ہے۔ (متفق علیہ)

لہذا روزانہ کے کھانے میں چند دانے ضرور استعمال کریں۔ ان شاء اللہ صحت کے لیے فائدہ مند ہوگا۔

جوڑوں کے درد کے لیے:

ہلدی اور کلونجی ہم وزن کوٹ کر سفوف بنالیں اور روزانہ صبح و شام کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد چائے کا ایک چمچ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ شوگر کے باوجود یہ نسخہ بے حد مفید ہے، ہلدی بازار سے پسلی ہوئی نہ لیں اور نہ گرانڈرا استعمال کریں۔

آپ کے موتی جیسے دانت

سوراخ:

ہم جب بھی کوئی چیز کھاتے ہیں تو ہمارے منہ میں موجود بیکٹیریا یا ایک گاڑھا چیکٹ سالعاب بناتے ہیں، جسے پلاک (Plaque) کہتے ہیں۔ ہمارے منہ میں تیزاب بھی بننے لگتا ہے، یہ ہمارے دانتوں کی سفید چمک دار سطح پر چپک جاتا ہے اور اگر ہم اسے باقاعدگی سے صاف نہ کریں تو یہ دانتوں کی سفیدی اور چمک ختم کرنے لگتا ہے۔ اس طرح دانتوں میں سوراخ بننے لگتے ہیں جو رفتہ رفتہ بڑے ہوتے جاتے ہیں، یہاں تک کہ یہ سوراخ دانت کی جڑ میں پہنچ کر دانتوں میں درد کا سبب بن جاتا ہے، یہ بڑا سخت قسم کا درد ہوتا ہے، جس کے لئے دانتوں کے معالج کی مدد لینی پڑتی ہے۔

گندہ ذہنی:

گندہ ذہنی میں منہ سے بد بو آنے لگتی ہے، یہ بھی دانت صحت اور ٹھیک طور پر صاف نہ کرنے کی وجہ سے آتی ہے۔ زیادہ تر دانتوں میں پھنسنے غذا کے ذرات اس کی وجہ ہوتے ہیں، ذرات کے مڑنے سے یہ بد بو منہ سے اٹھتی ہے۔

پیلے بد نما دانت:

اگر آپ کے دانت پیلے یا بدرنگ ہو گئے ہیں تو پھر آپ کے لیے کھل کر ہنسنے بہت مشکل ہو جاتا ہے، آپ خراب نظر آنے والے ان دانتوں کو چھپانے کی کوشش کرتے ہیں، دانت اچھی طرح مسواک یا برش سے صاف نہ کرنے کی وجہ سے پیلے اور بھدے لگتے ہیں، ویسے یہ ایک دو روز میں پیلے نہیں پڑتے، انہیں بہت دنوں تک پوری طرح صاف نہ کرنے سے ان پر میل کی پٹی تہہ جم جاتی ہے، اس کے علاوہ چائے، کافی، مشروبات پینے اور کھٹی مٹھی گولیاں کھانے سے بھی ان کی رنگت پیلی پڑ جاتی ہے۔

دانت صحت مند رکھنے کے لیے:

آپ دن میں دو مرتبہ اپنے دانت صاف کریں، ایک صبح ناشتے کے بعد اور سونے سے پہلے، بلکہ زیادہ اچھی عادت یہ ہے کہ ہر کھانے کے بعد انہیں صاف کر لیا جائے، جب بھی مٹھی چیز کھائیں، دانت صاف کر لیا کریں یا کم از کم کھانے کے بعد اچھی طرح پانی سے گھلیاں کر لیں، پھل اور سبزیاں زیادہ کھایا کریں، مٹھی چیزیں کم سے کم کھایا کریں، خاص طور پر مشروبات یعنی جھاگ اڑاتی مٹھی رنگین بوتلیں نہ پئیں، یہ آپ کے دانتوں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

برش کرنے کا طریقہ:

دانت ہمیشہ مسواک یا کسی اچھے برش سے صاف کریں اور معیاری ٹوتھ پیسٹ یا منجن لگائیں، برش دانتوں پر دائرے سے گھمائیں، برش اوپر سے نیچے کی طرف کرنا چاہیے، اسے لمبائی میں نہ چلائیں، اس سوزوں کو نقصان پہنچتا ہے، اوپر کے دانت، اوپر سے نیچے، اور نیچے کے دانت نیچے سے اوپر کی طرف برش سے صاف کریں، داڑھوں کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

ٹوتھ برش کیسا ہو؟

نرم ریٹوں کا ٹوتھ برش استعمال کریں اور اسے اچھی طرح دھو کر اس طرح رکھیں کہ پانی نکل کر یہ خشک ہو جائے، اسے صاف اور ڈھک کر رکھنا ضروری ہے، نہیں تو جراثیم اس پر جم جائیں گے، ہر دو ماہ بعد برش تبدیل کر لیں۔

دانتوں کے لیے مفید غذائیں:

مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کے لیے کپاشیم اور حیاتین (وٹامن ڈی) ضروری ہوتے ہیں۔

یادام، دودھ، دہی اور پنیر میں یہ دونوں غذائی اجزاء ہوتے ہیں، ان کے علاوہ سیب، امرود، گاجر، اسٹرابری اور کھٹے پھلوں میں دانتوں کے لیے کئی مفید غذائی اجزاء ہوتے ہیں، آپ کو پانی بھی خوب پینا چاہیے، اس سے آپ کے دانت صاف رہتے ہیں، پانی بیرونی اور جسم کے اندرونی اعضا کو دھو کر صاف اور صحت مند رکھتا ہے۔

مسواک کی فضیلت:

جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

☆ اگر میں اپنی امت پر اس بات کو مشکل نہ جانتا تو میں لوگوں کو یہ حکم دیتا کہ ہر نماز سے پہلے مسواک کیا کریں۔

☆ مسواک منہ کی صفائی اور رب کی رضا کا ذریعہ ہے۔ (نسائی)

☆ نبی اکرم ﷺ جب رات کو بیدار ہوتے تو اپنے منہ کو مسواک سے صاف کرتے تھے۔ (مسلم)

مرغی پال لو:

ایک بزرگ محمد یعقوب رحمۃ اللہ علیہ مجددی کہانیوں اور قصوں میں بڑی حکمت کی باتیں سمجھایا کرتے تھے، انہوں نے ایک قصہ سنایا: ”بھوپال میں بیگمات کا دور تھا، ایک بیگم بہت پریشان تھیں، ایک پیر صاحب کے پاس آئیں، کہنے لگیں: پیر صاحب میں بہت پریشان ہوں، میرے شوہر مجھے پوچھتے نہیں، اولاد بھی میرا خیال نہیں کرتی، سرکار میرے لیے دعا کریں، انہوں نے سن کر کہا: بی بی! مرغی پال لو، یہ سن کر وہ بڑی پریشان ہوئیں کہ پیر صاحب کو کیا ہو گیا، کل تک تو ٹھیک سنتے تھے؟ ذرا بلند آواز سے کہا: حضرت جی! میرے لیے دعا کیجئے، میں بہت پریشان ہوں، پیر صاحب نے آہستہ سے کہا: بی بی! میں کہہ رہا ہوں مرغی پال لو، اب وہ اور پریشان ہوئیں کہ آج پیر صاحب کو کیا ہو گیا ہے؟ میں تو ان سے دعا کے لیے کہتی ہوں اور پیر صاحب مرغی پالنے کو کہتے ہیں، پھر عرض کیا: حضرت میں سمجھی نہیں، آپ ذرا اچھی طرح سمجھا دیں، تو پیر صاحب نے کہا: بی بی! ایک قصہ ہے، اس سے بات خوب سمجھ میں آ جائے گی، دو گھر قریب قریب تھے، ایک امیر گھر تھا، کھاتا پیتا اور ایک ذرا غریب گھر تھا، بیچ میں ایک دیوار تھی، اس دیوار میں ایک کھڑکی تھی تو جب اس غریب گھر میں کوئی مہمان آتا تو غریب گھر والی اس کھڑکی سے پڑوس کے گھر منہ ڈال کر کہتی کہ مہمان بے وقت آ گئے ہیں، کچھ انتظام ممکن نہیں ہے، ایک مرغی کا انڈا

دید تو کام چل جائے، ایک بار ہوا، دو بار ہوا اور جب بار بار یہ واقعہ پیش آیا تو پڑوسن جل کر کہنے لگی: بی بی ہمسائی! ایک مرنی پال لو، قصہ ختم ہو جائے گا، فرصت ہو جائے گی تو بیگم صاحبہ میں بھی تم سے وہی کہتا ہوں کہ آپ سمجھتی ہیں کہ وہ صرف ہماری دعا سنتا ہے، آپ کی نہیں۔ آپ خود ہی اللہ سے تعلق مضبوط کر لو، اللہ سے دعا مانگنا سیکھ لو، سب مشکلیں آسان ہو جائیں گی، جب اللہ تم سے محبت کرنے لگے گا پھر کسی کے پاس جا کر دعا کی درخواست نہیں کرنا پڑے گی۔“

بلندی درجات کی دعا (جب کوئی فوت ہو جائے):

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لَهٗ وَاَرْحَمْهُ وَعَافِهٖ وَاَعْفُ عَنْهُ وَاَكْرِمْ نَزْلَهٗ وَوَسِّعْ مَدْخَلَهٗ
وَاعْسِلْهُ بِالْمَآءِ وَالْقَلْحِ وَالْبَرْدِ وَنَقِّهِ مِنَ الْحَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الْاَبْيَضَ
مِنَ الدَّنَسِ وَاَبْدِلْهُ دَارًا خَيْرًا مِّنْ دَارِهٖ وَاَهْلًا خَيْرًا مِّنْ اَهْلِهٖ وَزَوْجًا خَيْرًا مِّنْ
زَوْجِهٖ وَاَدْخِلْهُ الْجَنَّةَ وَاَعِزَّهُ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ النَّارِ۔

اے اللہ بخش دے اسے، اور رحم فرما اس پر، اور عافیت دے اسے اور درگزر فرما اس سے، اور اچھی کر مہمان نوازی اس کی، اور فراخ کر دے اس کی قبر کو، اور دھو دے اسے (گناہوں کو) پانی برف اور اولوں کے ساتھ اور صاف کر دے اسے گناہوں سے جیسے تو نے صاف کر دیا ہے سفید کپڑے کو میل کچیل سے اور بدلے میں دے اسے گھر زیادہ بہتر اس کی گھر سے، اور گھر والے زیادہ بہتر اس کے گھر والوں سے اور بیوی زیادہ بہتر اس کی بیوی سے اور فرما اسے جنت میں اور بچا اسے قبر کے عذاب سے اور آگ کے عذاب سے۔ آمین

سر درد

”آج میرے سر میں درد ہے۔“ آپ نے یہ جملہ اکثر افراد کو کہتے سنا ہوگا۔ سر درد ایسی بیماری ہے جس سے ہر عمر، ہر طبقے اور ہر شعبے کے افراد کو واسطہ پڑتا ہے۔ طالب علم، گھریلو خواتین، دفتروں میں کام کرنے والے افراد حتیٰ کہ ریٹائرڈ زندگی گزارنے والے بزرگ بھی سر درد کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ عام لوگوں کا سب سے بڑا مسئلہ سر درد ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی تشخیص اور علاج پر سب سے زیادہ تحقیق کی گئی ہے۔

سر درد کے اسباب:

- 1 پریشانی، اعصابی تناؤ، فکر یا نفسیاتی دباؤ۔
- 2 موسم میں تبدیلی، ماحول کی آلودگی، شور شرابا
- 3 سگریٹ، سپاری، تیز خوشبوؤں اور رنگوں سے الرجی
- 4 مرغن غذا، چاکلیٹ، کافی، چیونگم کا بے دریغ استعمال
- 5 کام کا بوجھ اور جسمانی کمزوری، عینک کا نمبر نہ لینا
- 6 فشارخون کا بڑھنا یا کم ہونا، آنکھ یا دانت کا درد
- 7 معدے میں خرابی، قبض، گیس وغیرہ

درِ شقیقہ:

سر درد کی ایک قسم درِ شقیقہ (آدھے سر کا درد) ہے، اس میں جتلا شخص کو شدید تکلیف ہوتی ہے، درد کے ساتھ تپ اور تپ بھی آسکتی ہے اور آنکھوں کے سامنے تارے سے نظر آتے ہیں۔ کئی سے نیس اٹھ کر پورے جسم میں پھیلتی ہے۔ اس کا حملہ 15 سے 40 سال کی عمر تک ہو سکتا ہے۔

سر درد کی اقسام اور علاج

پشت کا سر درد:

یہ گردن کے پٹھے دیر تک اکڑے رہنے سے ہوتا ہے۔ میز پر بیٹھ کر کام کرنے والے حضرات اور سر جھکا کر کام کرنے والی خواتین جو گھنٹوں ایک ہی زاویے سے بیٹھتی ہیں، اس کا شکار ہو سکتی ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کا ہالہ بنا کر گردن کے پیچھے رکھیں اور جس حد تک ممکن ہو سر کو پیچھے کی طرف لے جائیں۔ اس ورزش کو دو تین دفعہ کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

اکتاہٹ یا فراغت سے ہونے والا درد:

بعض افراد کسی کام میں لگتا رہنے سے اکتا جائیں تو ان کے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ سکول، کالج جانے والے اکثر بچے اس کی شکایت کرتے ہیں۔ دراصل کئی گھنٹے نصابی سرگرمیوں میں مصروف رہنے کے باعث وہ اکتا جاتے ہیں۔ فارغ رہنے والے بعض افراد بھی سر درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کا علاج صرف یہ ہے کہ کام کی شدت سے نجات پائیں۔ سر درد خود بخود آپ کا پیچھا

چھوڑ دے گا۔

خوراک کی کمی:

خون میں شکر کم ہو جانے سے بھی سرد رہتا ہے۔ دماغ اپنے افعال سرانجام دیتے وقت گلوکوز کو استعمال کرتا ہے۔ اگر خون میں اس کی کمی ہو تو دماغ کو زیادہ مقدار میں خون کی ضرورت پڑتی ہے۔ چنانچہ سر کی طرف خون کی گردش بڑھنے سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور سرد ہونے لگتا ہے۔ اس کا واحد علاج یہ ہے کہ دن میں تین بار متوازی غذا کھائیں۔

چائے یا کافی کی عادت:

بعض لوگ چائے یا قہوہ وغیرہ معمول کا حصہ بنا لیتے ہیں اور پھر ان اشیاء کی عدم دستیابی سے بھی سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ ایسی چیزوں کی عادت اس حد تک ہونی چاہیے کہ آپ انہیں لطف اٹھانے کے لیے پیئیں نہ کہ نشہ پورا کرنے کے لیے! چائے یا کافی کی طلب پوری کر کے درد رفع کیا جا سکتا ہے۔

ایسی کسی بھی صورت میں فوراً طبی معائنہ کروائیے۔ عمومی سردی کے علاج کے چند طریقے یہ ہیں:

سورج مکھی:

سردی کی ایک قسم ایسی ہے جو سورج نکلنے پر شروع ہو کر غروب ہونے پر کم ہوتے ہوتے ختم ہوتی ہے۔ یہ درد مریض کو بہت تڑپاتا ہے۔ اس کا علاج سورج مکھی کے پھولوں کے جو شاندرے سے کیا جا سکتا ہے۔ دو توالے سورج مکھی کے پھول لے کر اسے پیالی بھر پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ اس میں حسب ذائقہ شکر ملا کر صبح سویرے درد شروع ہونے سے پہلے استعمال کریں۔ چند دن استعمال سے سردی ختم ہو جاتا ہے۔

ہلدی:

ہلدی کی ایک چمچی، ہرے دھنیے کے پانی کی ایک چمچی میں ملا کر لیپ بنا لیں۔ درد کی صورت میں اسے سر کے دونوں طرف لگائیں، چند منٹوں میں درد کم ہونے لگے گا۔

دارچینی:

دو عدد دارچینی کے ٹکڑے لیں اور اس کا سفوف بنا کر اس میں اتنی مقدار میں پانی شامل کریں کہ لیپ کی شکل اختیار کر لے۔ اسے دن میں دو بار ماتھے اور کندھوں پر لگائیں، سردی دھیک ہو جائے گا۔

سیب:

خوب کپے ہوئے سیب کا چھلکا اتار کر بیج والا سخت حصہ نکال لیں اور روزانہ صبح نمک کے ساتھ کھائیں، یہ ہر طرح کے سردی کے لیے مفید ہے۔ نمک لگا سیب ہر روز نہار منہ کھانے سے ایک ہفتے بعد شدید قسم کے سردی سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

پھکلوڈی اور الائچی:

ایک تولہ پھکلوڈی لیں اور ایک تولہ الائچی خورد، دونوں کو الگ الگ پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور بوقتِ ضرورت 2 ماشے سفوف تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

امراض سے متعلقہ تشخیص:

سات سات بار الحمد شریف، آخری چہار نکل پڑھ کر مریض پر پھونک مارو۔

اگر مرض بڑھ جائے تو آسیب کا اثر، اگر کم ہو جائے تو جادو ہے اگر بدستور رہے تو مرض

جسمانی ہے۔

آخری نجات کے نسخے:

☆ سورۃ فاتحہ، بقرہ، آل عمران، یسین، مزمل کی تلاوت کا معمول بنائیں۔

☆ روزانہ قرآن پاک کی تلاوت لازماً کریں خواہ ایک دو رکوع ہی ہوں۔

☆ رات کو سوتے وقت آخری تینوں قل تین تین بار ہر بار ہاتھوں پر دم کر کے پورے جسم پر

پھیر لیں۔ سرکارِ دو عالم ﷺ بھی یہ عمل فرماتے تھے۔ (راوی ام المؤمنین سیدہ طیبہ طاہرہ مفسرہ محدث

عالمہ فاضلہ مجتہدہ جناب عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا)

☆ ہمت کریں رات کو سورۃ ملک پڑھ کر سویا کریں۔ عذابِ قبر سے محفوظ رہنے کے

لیے۔ (بحوالہ حدیث مبارکہ)

☆ روزانہ صبح و شام، الحمد شریف، سورۃ بقرہ کی پہلی 5 اور آخری تین آیات، سورۃ انعام کی پہلی

تین آیات، سورۃ توبہ کی آخری دو آیات، سورۃ حشر کی آخری تین آیات، سورۃ الفتح، سورۃ المرشد،

ایک ایک بار سورۃ قریش 3، بار صبح و شام، اگر ان کا پڑھنا معمول بنالیں تو ہزار ہا فوائد حاصل ہوں گے۔

راقم

☆ حقوق العباد کی ادائیگی میں کاہلی نہ کریں۔

☆ معاملات، لیکن دین میں سنتِ مطہرہ کا خیال رکھیں۔

خارش کیلئے:

یہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یورک ایسڈ 30mg، ویسلیٹن 1mg ملا کر لگائیں جہاں خارش ہو۔ Ferroniticum Tab 1+1 برائے امراض جگر اور کمزوری استعمال کریں۔

برائے ہاضمہ کارہینا اور سوڈا منٹ گولیاں بھی مفید ہیں یا کارمینٹیو کچھر Carminative Mixture کسی ڈپنسری سے بنوائیں۔

نوٹ: راقم جو کچھ لکھ رہا ہے وہی کچھ ہے جو خود استعمال کرتا رہا ہے۔ بوقتِ ضرورت

یہاں ایک خاص بات عرض کی جاتی ہے:

☆ آبِ زمزم شریف کا استعمال جس نیت (آپ نہایت عقیدت سے استعمال فرمائیں۔ شفا ہوگی۔ انشاء اللہ) جس مقصد کے لیے پیا جائے شفا ملتی ہے۔ (بحوالہ حدیث مبارکہ)

☆ شہد کے لیے بھی یہی فیصلہ ہے کیونکہ رب تعالیٰ نے فرمایا ہے: "اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔"

☆ مفہوم: کون سے لوگ؟ جو بھی یقین کے ساتھ استعمال کریں۔

کس مرض کیلئے:

جو مرض بھی ہو کیونکہ مولا کریم رؤف الرحیم جل شانہ نے نہ مرض کا ذکر فرمایا اور نہ مخصوص

بندوں کا۔ اس سے ظاہر ہے ہر ایک کے لیے اور ہر ایک مرض کے لیے شہد کا استعمال مفید ترین باعثِ شفا ہے۔ اپنے مزاج کے مطابق کسی دانائے حکیم صاحب سے مشورہ کے ساتھ استعمال فرمائیں۔

☆ اسی طرح کلونچی کا ذکر ہے۔ چند دانے ہی استعمال کرتے رہیں۔ مفید ہوگا۔

☆ زیتون کے لیے بھی یہی ہمدردانہ مشورہ ہے۔

☆ انجیر کے استعمال کے لیے بھی۔ انجیر کے ہزاروں فوائد ہیں۔ قسم غیر معمولی شے کی کھائی جاتی

ہے۔ رب کائنات نے زیتون اور انجیر کی قرآن حکیم میں قسم کھائی ہے۔ "والسین والذینون"

☆ چھلکا اسبغول اور اسبغول کا استعمال بھی معدہ کی کئی خرابیوں میں مفید ہے۔ کسی ماہر دانشمند حکیم سے مشورہ فرما کر استعمال کر لیں۔

☆ تاسرسوں کی مالش بھی نہایت مفید ہے۔ خشکی دور کرنے کے لیے

آکھوں میں عرقِ گلاب ڈال سکتے ہیں۔ دل کی تقویت کے لیے عرقِ گاؤزبان اور ہاضمہ کے لیے عرقِ سونف، مصفا خواجہ کی خاطر عرقِ مکو، عرقِ عشبہ استعمال کریں۔ پرانے بخاروں میں بھی یہ مفید ہے۔

شربتِ انجبار:

دستوں، بواسیر، لیکوریا کیلئے مفید ہے۔ سینہ اور پھیپھڑوں کیلئے بھی مفید ہے۔ اسی طرح شربتِ عناب بھی مصفا خون ہے۔ شربتِ بنفشہ نزلہ اور زکام کھانسی میں مفید ترین ہے۔ شربتِ توت سیاہ گلے کے امراض میں مفید ہے۔ اگر منہ میں چھالے ہوں تو پھٹکڑی کے غرارے کریں۔

وٹامنز:

ایک انڈین ریسرچ ایسوسی ایشن کے مطابق بھارت میں 90% امراضِ غذا کی خرابی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ جسمانی تندرستی مناسب غذا کی فراہمی پر منحصر ہے۔ غذائیت کے بغیر غذا بالکل بے کار ہے۔ زندگی و صحت کے ساتھ عناصرِ حیات کا گہرا تعلق ہے۔ کبھی خاص وٹامنز کی عدم موجودگی نقصان دیتی ہے۔ قوتِ مدافعت ختم ہو جاتی ہے۔ ایک خاص کیمیائی عنصر بھی ہے۔ جسے پروٹین کہتے ہیں۔ پروٹین دودھ، گوشت، مچھلی، انڈہ، جو کا دلیا، بغیر چھنے آنے کی روٹی، آلو، سویا بین، مٹر، دالیں، پھلیاں خاص طور پر پروٹین رکھتی ہیں۔ اسی طرح وٹامنز غذا کا جزوِ اعظم ہیں۔

وٹامن A:

دودھ، دہی، پنیر، مکھن، گھی، مچھلی، گوشت، انڈے کی زردی، پھلوں، سبز یوں، ٹماٹر، مولیٰ پالک، میتھی، سبز دھنیا، بند گوبھی، آلو میں وٹامن A خصوصی طور پر موجود ہوتے ہیں۔ سنگترہ مالٹالیٹوں انٹاس، آم میں بھی۔

وٹامن B:

گیہوں، بکنی، دالوں، دہی، چھاچھ، پنیر، بادام، پستہ، کھجی، انڈے کی زردی میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔

وٹامن C:

یہ آنکھوں، دانتوں، مسوڑھوں کے امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ساگ، پتے والی سبزیاں

☆ سب کے ساتھ کھانا کھانے میں برکت ہے۔

☆ کھانا ٹھنڈا کر کے کھاؤ، گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔ (داری شریف)

نوٹ: زیادہ گرم کھانے سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔

کھانے میں پھونک نہ ماریں۔ (ترمذی شریف)

نہی پینے کی چیز میں پھونک ماریں۔ (ابوداؤد)

تیز تیز گرم نہ کھائیں۔ (احمد)

حدیث شریف: دو آدمیوں کا کھانا تین آدمیوں کے لیے کافی ہے تین کا چار کے لیے۔ مل کر

کھانے میں برکت بڑھتی ہے۔

”میں ایک دن میں 100 مرتبہ استغفار کرتا ہوں۔“ (نسائی، ابن ماجہ) یہ بدزبانی اور تیز تیز

بولنے کا بھی علاج ہے۔

لُؤ لگنے کا علاج:

”سفید کپڑے سے سر اور گردن ڈھانپیں۔ سفید کپڑا پہنیں۔“ (مفہوم، ترمذی شریف)

☆ سخت گرمی اور لُؤ کے زمانے میں دو گلاس پانی ضرور پی کر گھر سے نکلیں۔

☆ لُؤ لگ جائے تو ٹھنڈے پانی میں شہد ملا کر فوراً پی لیں۔

☆ ایک چھوٹی پیاز اپنے ساتھ رکھنے سے بھی لُؤ نہ لگے۔ ان شاء اللہ

شیطان سے حفاظت کے لیے آیات قرآنی:

تعوذ (بخوالہ بخاری) سورۃ الفاتحہ، سورۃ اخلاص و معوذتین۔ (نسائی)

آیۃ الکرسی۔ (بخاری) سورۃ بقرہ کی آخری دو آیات (بخاری)

یہ روحانی نسخہ ہے۔ اس سے روحانی ترقی ممکن ہے۔ بشرطیکہ علم، عمل، اخلاق تینوں ہوں۔

سیدنا ابو درداء رضی اللہ عنہ نے فرمایا: نبی ﷺ سے پوچھا گیا عالم دین بننے کے لیے کس قدر علم کی

ضرورت ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا:

مَنْ حَفِظَ عَلَيَّ أُمَّتِي أَرْبَعِينَ حَدِيثًا مِنْ أَمْرِ دِينِهَا بَعَثَهُ اللَّهُ فَقِيهًا

وَكُنْتُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَافِعًا وَشَهِيدًا۔ (مشکوٰۃ المصابیح)

”جو شخص دینی مسائل میں چالیس احادیث میری امت سے حفظ کرے، اللہ تعالیٰ اسے فقیر

خصوصاً پالک، پیاز، شہجم، لوبیا، گاجر مولیٰ آملہ نماز سنگترہ، سیب، لیموں پپیتا میں وٹامن سی بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ ان سے ہڈیوں کی نشوونما، بینائی کی حفاظت ہوتی ہے۔

وٹامن D:

تیل مچھلی، دودھ، کھن، گھی، پنیر، انڈے کی زردی میں کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

بکری کے دودھ میں بھی بکثرت

وٹامن E:

وٹامن E کا استعمال افزائش نسل کے لیے ضروری ہے۔ مرد و عورت دونوں کے لیے بھی۔ اس

کی غیر موجودگی نامردی اور پانچھ پن پیدا کرتی ہے۔

ایک حدیث شریف کا مفہوم:

اللہ تعالیٰ نے جو بیماری اتاری ہے اس کے لیے شفا بھی اتاری ہے۔ بخوالہ بخاری شریف۔

”جب میں بیمار ہو جاتا ہوں وہی مجھے شفا دیتا ہے۔“ القرآن العظیم۔ فرمانِ ذیشان

سیدنا غلیل اللہ علیہ الصلوٰۃ والسلام جسے رب تعالیٰ نے فرمایا:

”مال جمع نہ کرو کیونکہ وہ تمہارا نہیں۔“ مفہوم حدیث پاک۔ بخوالہ بخاری شریف

☆ آنے والی مصیبتوں، فتنوں سے بچنے کا علاج صدقہ کرنا۔ (مشکوٰۃ)

☆ صدقہ برائی کے 70 دروازوں کو بند کر دیتا ہے۔ (طبرانی)

انار سے علاج:

بمطابق مفہوم حدیث مبارکہ: ہر انار میں ایک دانہ جنتی لازمًا ہوتا ہے۔ یعنی ہر انار میں ایک

دانہ لازمًا موجب شفا ہوتا ہے۔ کونسا؟ جواب: پورا انار ایک ہی شخص کھائے ایک دانہ بھی کسی کون کھائے۔

اور نہ کوئی دانہ ضائع ہونے دے۔ (کاتب الحروف)

بیمار ہفتے میں تین بار پورا انار کھائے (ایک دن چھوڑ کر) راقم تو ایک ہی وقت میں پورا انار

کھاتا رہا ہے۔

انار خون صاف کرتا ہے۔ قوت باہ بڑھاتا ہے، دست بند کرتا ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے۔ جگر

کے لیے آکسیر ہے۔ رنگ نکھارتا ہے۔

نوٹ: زیادہ استعمال سے معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔

بنائے گا، میں قیامت کے دن اس کیلئے شفاعت بھی کروں گا اور شہادت بھی دوں گا۔“
غم اور پریشانی کا ازالہ:

سیدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم شہادت غم اور پریشانی کے موقع پر یہ دعا پڑھتے تھے:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَبِيرِ۔ (بخاری)

اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ عظمت اور برد بادی والا ہے، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ عرشِ عظیم کا مالک ہے، اللہ تعالیٰ کے سوا کوئی معبود نہیں وہ آسمان، زمین اور عرشِ کریم کا بھی رب ہے۔ (بحوالہ بے شمار کتب حدیث، راقم)

قسط بحری / قسط ہندی / قسط شیریں:

☆ ”ذات الجنب کا علاج قسط بحری اور زیتون سے کرو۔“ (جامع ترمذی)

یہ آٹھ امراض میں مفید ہے: ذات الجنب، زہروں کے اثرات دور کرنے کے لیے، کرم امعاء، قلت حیض، دروزہ، عصبی کھچاؤ، چہرے کی چھائیاں، ورم اللہاۃ

☆ اشد سہمہ بہترین سہمہ بمطابق حدیث شریف۔

☆ سنا اور زیرہ ”ان میں سوائے موت کے ہر بیماری کے لیے شفا ہے“ حدیث شریف

☆ کھجور: یہ مکمل غذا ہے۔

☆ سرد پانی سے بخار کا علاج کیا جاتا ہے۔

☆ مریض کو زیادہ کھانے پر مجبور نہ کیا جائے۔

☆ کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا گیا ہے۔ (مسلم) تین سانسوں میں پانی پینے کا حکم ہے۔ (بحوالہ طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ایڈیشن تقویم تاریخ 2000ء، تحریر و ترتیب: ڈاکٹر زاہد اشرف حکیم منصور العزیز۔ اشرف لیبارٹریز فیصل آباد)

مزید معلومات: از تقویم غذا: نبوی طریق ہائے علاج میں ”دم“ بھی شامل ہے۔

حفظانِ صحت کے اصول:

اگر انسان کے معمولات میں بناوٹ، غیر فطری انداز ہوں تو بیک وقت کئی امراض لاحق

ہو سکتے ہیں۔ جھوٹ، غیبت، مکر و فریب، وعدہ خلافی، خیانت، تکبر، فسق و فجور، غرور، نمود، ہوس، ظلم، حسد، بغض، بے حیائی، گناہ، دیگر اخلاقی بیماریوں سے اس کے منع کیا گیا کہ یہ ذہن اور جسم پر برے اثرات مرتب کرتی ہیں۔

صفائی (الظلالۃ) کو جزو ایمان، پاکیزگی (الطہور) کو نصف ایمان فرمایا گیا ہے۔ ماحول کی صفائی بھی لازمی ہے۔ غسل، طہارت کے طریقے فرمائے گئے ہیں۔ کھانے پینے کے اصول بھی۔

عہد نبوی میں زسنگ کا پیشہ بھی تھا۔ غزوات کے دوران کئی صحابیات کے اسمائے گرامی آتے ہیں۔ اسلام میں زسنگ کے فرائض سرانجام دینے والی پہلی خاتون بنی اسلم سے حضرت رفیدہ بنت سعد الاسلمیہ رضی اللہ عنہا تھیں۔ جن خواتین نے گیتوں کے ساتھ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا مدینہ منورہ میں استقبال کیا تھا ان میں بھی شامل تھیں۔

غزوہ خندق میں انہوں نے ایک طبی خیمہ بھی نصب کر رکھا تھا۔ اس پیشے میں حضرت نسیمہ بنت کعب المازنیہ رضی اللہ عنہا الریح بنت معوذ بن عفراء الانصاریہ رضی اللہ عنہا امیمہ بنت قیس الغفاریہ رضی اللہ عنہا بحسینہ بنت الحارث رضی اللہ عنہا، ام الحارث الانصاریہ رضی اللہ عنہا حمنہ بنت جحش رضی اللہ عنہا ام زیاد الأشجعیہ رضی اللہ عنہا شامل ہیں۔

سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ غذائیں:

شرید، کدو، جو، گوشت، دودھ، سرکہ، جو کا دلیہ (گائے کا دودھ) پھل، انجیر، تربوز۔ کتب احادیث میں طب نبوی کا مکمل ذخیرہ موجود ہے۔ اکثر کتب میں کتاب الطب اور اس کتاب میں کئی ابواب۔ مثلاً بخاری شریف میں 20 ابواب ہیں۔ مسلم شریف میں پانچ، سنن ابی داؤد میں 9 جامع ترمذی میں 6 سنن ابن ماجہ میں 12

طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

طب اسلامی ہمارے قابل فخر اسلاف کا عظیم ورثہ ہے۔ حضور سید البشر صلی اللہ علیہ وسلم نے تمام شعبہ ہائے حیات کے ساتھ ساتھ طبی حوالے سے بھی ایسی بنیادیں عطا کیں جن پر استوار ہونے والا فن طب ساقیہ ائمہ کے تمام تر باطل افکار و نظریات سے پاک تھا۔ مرض اور شفا دونوں کے وجود کی نسبت خالق و باری آقا کی طرف ہے۔ سیدنا غلیل اللہ علیہ السلام نے یہی پیغام دیا تھا ”وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ“ جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہی (اللہ تعالیٰ) مجھے شفا دیتا ہے۔ ترجمہ: قرآن حکیم

سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے وضاحت کے ساتھ فرمایا: ”اللہ تعالیٰ نے کوئی بھی بیماری نازل

نہیں کی مگر اس کی شفا بھی نازل فرمائی ہے۔“

ترجمہ: ”نبی اکرم ﷺ کی طب اطباء کی سی نہیں ہے۔ یہ تو معراج یقین تک پہنچی ہوئی اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے حتمی مرتبے کی حامل ہے۔ کیونکہ یہ وحی روشن نبوی چراغ اور کمال عقل سے صادر ہوئی ہے۔“

قرآن شریف کو صدری امراض کے لیے شفا قرار دیا گیا۔ طب نبوی صرف پاک ابدان کے لیے ہی مناسب جس طرح قرآن مجید، رواحِ طیبہ اور زندہ دلوں کے لیے باعث ہدایت ہے۔“ (زاد

المعاد از امام ابن قیمؒ)

- ☆ عقیدہ توحید طب نبوی ﷺ کی پہلی اساس ہے۔
- ☆ ازالہ مرض کے لئے ادویاتی علاج معالجہ دوسری اساس ہے۔
- ☆ حصول شفا اللہ کے اذن کے بغیر ممکن نہیں۔ یہ تیسری اساس ہے۔

☆ پانچویں اساس تصورِ حلال و حرام

☆ چھٹی بنیاد: ماہرِ طبیب کا ہونا ضروری ہے۔ ☆ ساتویں بنیاد: تحقیقِ رجحانات کا فروغ

سرکارِ دو عالم ﷺ طبیبِ ارواح اور طبیبِ ابدان تھے۔ تزکیہ و تربیتِ نفوس تو آپ کا مقصدِ بعثت تھا ہی۔ آپ ﷺ کو سراجِ منیر آنا یا۔ نوز علی۔ سینے چمکانے والے۔

ادویات:

1 شہد: (شفا کا مظہر ”تم دو شفاؤں کو اپنے اوپر لازم کر لو۔ شہد اور قرآن حکیم۔ ابن ماجہ شریف) شہد کے بے شمار فوائد ہیں۔

2 کلونجی: ہر بیماری کے لیے شفا بخش دوا۔ (مفہوم بمطابق حدیث شریف)

الْحَبَّةُ السُّودَاءُ ”تم کلونجی کو اپنے اوپر لازم کر لو۔ اس میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفا موجود ہے۔“ نفع کو دور اور باغم کو خارج کرتی ہے۔ بخاروں میں مفید ہے۔ معدہ اور لہلہ کی رطوبت کو اعتدال پر لاتی ہے۔ فاج اور لقوہ میں مفید ہے۔ سدوں، سوسوں، رسولیوں کو تحلیل کرتی ہے۔ نسیان میں مفید ہے۔ برص میں مفید ہے۔ سرطان (کینسر) اور ایڈز میں بھی نفع بخش ہے۔

3 زیتون کا تیل: ”روغن زیتون پیو اور اس کی مالش کرو (ترمذی، ابن ماجہ) اس میں بے شمار و نامنر پائے جاتے ہیں۔ بلاشبہ اس کے بھی ہزاروں فوائد ہیں۔“

سب سے افضل عمل:

سیدنا عبد اللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں میں رسول اللہ ﷺ سے سوال کیا کہ اللہ کے نزدیک کون سا عمل زیادہ محبوب ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: ”وقت پر نماز پڑھنا“ (بخاری) سبحان اللہ

تلاوت قرآن کم از کم ایک بار:

رمضان المبارک قرآن مجید کا مہینہ ہے، اسے رمضان میں کم از کم ایک بار ضرور مکمل تلاوت کیا جائے، نبی اکرم ﷺ ہر رمضان میں ایک بار جبریل امین علیہ السلام کے ساتھ ملک کر قرآن مجید کی تلاوت فرمایا کرتے تھے، زندگی مبارک کے آخری سال دو بار تلاوت فرمائی۔

ہزار نفل سے بہتر:

قرآن مجید پیغامِ خداوندی ہے، اسے سمجھنا اور اس پر غور کرنا ہر مسلمان کا فرض ہے، رمضان المبارک میں روزانہ چند آیات ترجمہ کے ساتھ ضرور پڑھیں۔ پلور کھیں..... ایک آیت سمجھ کر پڑھنا 1,000 نفل پڑھنے سے افضل ہے۔ (طبرانی)

360 جوڑوں کا صدقہ:

صبح سورج طلوع ہونے کے بعد 2 نفل ادا کرنا اپنے جسم کے 360 جوڑوں کا صدقہ کرنے کے برابر جاپاتا ہے۔ (مسلم)

رمضان المبارک میں ناغہ نہ کریں اور نیت کریں کہ سارا سال 5 منٹ کی یہ نیکی کرتے رہیں گے۔ ان شاء اللہ

گناہوں کا سمندر:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ روزانہ 100 دفعہ پڑھنے سے سمندر کی جھاگ کے برابر گناہ بھی معاف ہو جاتے ہیں۔ (بخاری)

70 ہزار فرشتوں کی دعائیں:

نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: ”جب کوئی آدمی اپنے مسلمان بھائی کی بیمار پرسی کے لیے جاتا ہے تو وہ جنت کے میوؤں میں سے کھاتا پیتا ہے، جب وہ بیٹھتا ہے تو رحمت اسے ڈھانپ لیتی ہے۔ اگر صبح کا وقت ہو تو شام تک 70,000 فرشتے اس کے لیے دعا کرتے ہیں اور اگر شام کا وقت ہو تو صبح تک

70,000 فرشتے اس کے لیے دعا کرتے رہتے ہیں۔“ (ابوداؤد)

صرف ایک برائی:

جھوٹ انسان کے نامہ اعمال کو سیاہ کر دیتا ہے۔ غیبت نیک اعمال کو ضائع کر دیتی ہے اس رمضان میں جھوٹ، غیبت، حسد، بغض اور نمازوں میں غفلت جیسے برے اعمال میں سے کم از کم کسی ایک برائی کو چھوڑ کر نیکی کا سفر شروع کر دیں۔

موت کے بعد سیدھے جنت میں:

”جس شخص نے ہر نماز کے بعد آیت الکرسی پڑھی اسے موت کے سوا کوئی چیز جنت میں جانے سے نہیں روک سکتی۔“ (نسائی)

چلتا پھرتا صدقہ:

کسی غریب رشتہ دار کے بیٹے یا بیٹی کی تعلیم میں مدد دے کر اپنے لیے نہ ختم ہونے والے صدقہ جاریہ کا بندوبست کریں۔ ایسے نیک اعمال (حقوق اللہ، حقوق العباد) کرنے سے صرف روحانی صحت ہی نہیں ملتی بلکہ جسمانی بھی۔

درد کان:

کان میں درد ہو یہ نسخہ استعمال کریں۔ اللہ تعالیٰ کی ذات بابرکات شافی ہے کافی ہے۔ شفا ہوگی۔ کلورل ہائیڈریٹ 6 ماشہ، مشک کافور 6 ماشہ، کاربالک ایسڈ 6 ماشہ، بادام روغن 1 تولہ گلبریں 2 1/2 تولہ، سبھی دواؤں کو ملا کر رکھ لیں۔ ایک قطرہ کان میں ڈالیں۔ (فرمودہ صوفی حکیم اللہ رکھا مرحوم آف چنیوٹ)

درد داڑھ/دانت کے لیے نسخہ:

کلورل ہائیڈریٹ 4 ماشہ، مشک کافور 4 ماشہ، کاربالک ایسڈ 3 ماشہ، ملا کر رکھ لیں شیشی میں۔ درد والی جگہ پر لگائیں۔

درد پیٹ کیلئے:

جوانں جنگلی پودینہ، نمک سیاہ، ہموزن، سفوف بنا کر رکھیں۔ بوقت ضرورت استعمال کریں۔ اکیر حیات (زندہ کرمات ہر مرض کے لیے: (یہ امرت ہمارا سمجھئے)

پنج گنج (حصہ دوم) پانچواں خزانہ (حفظانِ صحت کیلئے نہایت مفید رہنمائی)

ست پودینہ، ست جوائن، ست الایچی، مشک کافور، ست سونف 6، 6 ماشہ ہر ایک ست دار چینی 4 ماشہ۔ ست پیاز 3 ماشہ (پیاز کا پانی 9 ماشہ) ست ادراک 3 ماشہ (یا آب ادراک 9 ماشہ) کاربالک ایسڈ 2 ماشہ تمام ادویات کو شیشی میں ڈالیں۔ 1/2 گھنٹہ دھوپ میں رکھیں۔ خوراک صرف دو قطرے روٹی کے ٹکڑے کے ساتھ/چینی پر ڈال کر استعمال فرمائیں۔

(فرمودہ ڈاکٹر مخلصم رفعت اللہ خان صاحب مرحوم آف چنیوٹ)

قے:

قے ہو تو پیاز کے پانی پلانے سے رُک جاتی ہے۔ (چند قطرے) یا مرچ سیاہ کھالیں۔ Aevomine Tab/ Lactagal Tab بھی ڈاکٹر صاحبان دیتے ہیں۔

برائے کمزوری دماغ بہترین نسخہ:

مغز کدو، مغز بادام، مغز خیار، خشکاش، اسطوخودوس، دھنیا، ہموزن لیں۔ سفوف بنالیں۔ چینی بقدر ضرورت ملائیں۔ ہمراہ دودھ/دودھ پتی رات کو 6 ماشہ کھائیں۔

برائے تبخیر:

ہر زرد، آملہ، بیڑے، نمک سیاہ، ہموزن سفوف بنالیں۔ بعد از طعام خوراک 6 ماشہ ہمراہ تازہ پانی کھائیں۔

ایک امرت دھارا برائے ہر مرض:

مشک کافور، ست جوائن، ست پودینہ، ہموزن ملا کر رکھ لیں۔ صرف دو قطرے چینی وغیرہ ملا کر کھائیں۔

☆ ایک بہترین تھنہ برائے کمزوری اور کئی امراض میں مفید ہے۔ انڈا دیسی، دودھ میں پھینٹ کر قدرے دیسی گھی ملا کر اگر شہد (چینی کی بجائے) ملا لیں تو بے حد مفید ہوگا۔

خارش کے لیے:

سلفر 10mg، ایسڈ کاربالک 10mg ملا کر متعلقہ جگہ پر لگائیں۔ یا مکھن کو ایک سو ایک بار دھولیں۔ اس میں سلفر آملہ سا رامائیں اور متعلقہ جگہ پر لگائیں۔ کافی دیر کے بعد غسل فرمائیں۔ صاف تھرے ہلکے ملائم کپڑے پہنیں۔

بھنے ہوئے چنے تھپکے کے ساتھ مٹھی بھر روزانہ کھائیں۔ مگر ایک گھنٹہ تک پانی نہ پیئیں۔ بے حد مفید ہوگا۔

الرجی اور دانوں کا علاج:

نیم کی 7 یا 9 پیساں (کوئیل) 7 دن تک صبح نہار پانی کے ہمراہ کھائیں۔

دست (اسہال):

شہد پیئیں۔ تین بار بخوالہ بخاری و مسلم

☆ پیٹ کے کئی امراض کے لیے مفید: اسمبول کا مچھلاکا ہمراہ آب دن میں دو بار

آنکھوں کی بیماریاں:

1- گھٹی کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے۔ (بخاری)

2- خالص شہد آنکھ میں لگایا جائے۔

3- عرق گلاب سے آنکھیں صحت مند رہتی ہیں۔

4- صبح وشام ٹھنڈے پانی کے چھینٹے آنکھوں پر ماریں۔

5- روزانہ ایک گاجر کھائیں۔

6- اپنی آنکھیں نامحرم کو دیکھنے سے بچائیں۔

7- سورۃ ق کی 22 ویں آیت کا حصہ ہر نماز کے بعد اول آخر درود شریف اور آیت کریمہ سات

بار پڑھ کر آنکھوں پر دم کر کے آنکھوں پر لگائیں۔

بخار کا علاج:

بخار کو پانی کے ذریعہ ٹھنڈا کر لو۔ (بخاری و مسلم) پانی زیادہ پیئیں۔

ہر بیماری کا علاج:

روزانہ لاجول و لاقوۃ الالبانہ 100 بار 99 امراض کا علاج ہے۔ (بمطابق حدیث طبرانی و حاکم)

گرمی کی وجہ سے منہ آجانے کا علاج:

1 مہندی کے پتے مٹھی بھر لیں۔ پانی میں ابال لیں۔ دن بھر میں دو بار غرارے کریں۔ من ٹھیک

ہو جائے گا۔

2 پانی میں پھلکڑی ملائیں۔ غرارے کریں۔

گلا خراب ہو:

نیم گرم پانی میں نمک حل کریں اور غرارے کریں۔ اور شربت شہتوت سیاہ کا استعمال بھی۔

گوشت کا نعم البدل:

1 سویا بین کی پھلی۔ مچھلی، گوشت اور انڈے کا نعم البدل ہے۔

2 انڈے کی سفیدی بھی گوشت کی نعم البدل ہے۔

3 مسور کی کالی دال (ملکہ مسور) بھی بہترین نعم البدل ہے۔

نوٹ: گوشت کم سے کم کھائیں۔ بنزیاں اور مذکورہ اشیاء زیادہ کھائیں۔

کھانے کے ساتھ سلا ضرور رکھیں۔

پانی:

کھانے سے پہلے پانی پی لیں۔ بوقت ضرورت درمیان میں کھانے کے بعد پانی پینے سے

پرہیز لازماً کریں۔ دن میں پانی کی کثرت رکھیں۔ خصوصاً موسم گرما میں۔

نہایت مفید:

واش روم میں جاتے وقت پہلے پانی ضرور پی لیں۔ خصوصاً یول (پیشاب) کے لیے جب

جائیں High B.P نہ ہوگا۔ گردہ کے امراض دور ہوں گے۔

صبح نہار زیادہ پانی پیا کریں۔ پیشاب کھل کر آنے سے گردے واش ہوتے ہیں۔ ذہنی تناؤ،

السر، دل کی تیز دھڑکن، سرطان، کینسر، امراض یول، بواسیر، ایسیا، B.P، قبض، کئی امراض میں مددگار

ہوگا۔

یرقان کے لیے:

مولی کا پانی پلائیں (خصوصاً پتوں کا) مفید ہے، شہد اور گاجر کا استعمال شہد اور کیلے کا استعمال

، گنے کو چوسیں۔ گنے کا رس بھی مفید ہے۔

جگر کے کئی امراض کے لیے:

مولی کاٹ کر (دو پھاڑیں) نمک لگائیں۔ رات کو شہنم میں رکھیں۔ صبح کھالیں۔

البتہ اگر شوگر ہوا نجیر اور شہد کے سوا دیگر میٹھی خوراک سے پرہیز لازماً کریں۔

شوگر میں چینی، چاول، گوبھی، دال ماش وغیرہ سے پرہیز کریں۔

☆ صدقہ بری موت کو دور رکھتا ہے۔ (ترمذی شریف)

☆ ہر ایک مصیبت سے بچنے کے لیے دعائے سیدنا یونس علیہ السلام (آیت کریمہ) کا ورد مفید

ترین ہے۔ (کلونجی، زیتون، شہد ہر بیماری کا علاج ہے)

ناک کی بیماریوں کا علاج:

1 تمام بیماریوں میں شہد صبح نہار اور سوتے وقت اُبلے گرم پانی میں ملا کر چائے کی طرح پیا جائے۔

2 ناک پر کوئی چیز اگر گرم کر کے رکھیں۔

3 سوتے وقت چچ روغن زیتون پی لیں۔ ہفتہ بھر

4 زکام میں کلونجی پیس کر روغن زیتون میں ملائیں۔ اُبال لیں یہ تیل صبح و شام ناک میں ڈالیں۔

5 نزلہ پرانا ہو تو مچھلی کا تیل بڑا چچ ناشتہ کے دو گھنٹہ بعد لگا تار پیا کریں۔

6 ایک گولی روزانہ دنا من سی، سنگترہ، مالٹا کھانا بہتر ہے۔

☆ فضول خرچی (کارآمد شے کا ضائع کرنا) گناہ ہے۔ (بحوالہ دارالشفاء)

از حضرت جناب پیر سید سعید الحسن شاہ مدظلہ

☆ کوئی بچہ یا گھر کا فرد بھگوڑا ہو، کسی ہوائی شے کے اثر سے، کسی کے جادو وغیرہ کرنے سے باہر

چلا جائے، لاپتہ ہو جائے تو درج ذیل وظائف اور اورد سے واپسی ہوگی۔ ان شاء اللہ

ان میں سے کوئی عمل کریں۔ تصور رکھ کر پڑھیں اور پچو تک دیں۔

1 يُحِبُّوْهُمْ كَحُبِّ اللّٰهِ وَ اللّٰدِيْنَ اٰمَنُوْا اَشَدَّ حُبًّا لِلّٰهِ

2 حسبن اللہ و نعم الوکیل بعد از نماز عشاء 450 بار پڑھیں۔

3 سورۃ فتح، الرحمن، یٰسین، یوسف میں سے جو پڑھ سکیں پڑھیں۔

4 سورۃ توبہ کی آخری دو آیات، سات سات بار صبح و شام

5 سورۃ طاق یا سورۃ الفتح ایک ایک ہزار بار

6 یاٰحٰجِدُ 75 بار بعد از نماز عشاء مکان کے چاروں کونوں پر پڑھ کر پچو نکلیں۔

7 نماز حاجت بھی پڑھیں۔ سورۃ لقمان کی آیت نمبر 16، 119 بار بعد از دو نفل

8 انما لا اجد ریح یوسف لولا ان تغدون۔ آیت نمبر 94 سورۃ یوسف بعد از نماز فجر گھر

کے صحن میں بھگوڑے کے نام کے اعداد کے برابر پڑھیں۔

9 ان الذی فرض علیک القرآن لہ اذک الی معاد۔ 119 بار

10 آیت شریفہ: اللہم یا جامع الناس لیوم لا ریب فیہ اجمع علی صالّتی

11 لاحول ولا قوۃ الا باللہ کا بکثرت ورد کریں۔

12 یا ودو یا لطف بکثرت پڑھنا بھی مفید ہوگا۔

13 سلم قولاً من الرب الرحیم۔ یہ تصور کر کے کہ وہ میرے سامنے آ رہا ہے۔

14 انا للہ وانا الیہ راجعون کا ورد بھی نہایت اعلیٰ ہے۔

15 ہر نماز سے قبل اپنے گھر میں اذان دے کر نماز پڑھیں۔ یا سوتے وقت سات بار صبح والی مکمل

اذان اس کے علاوہ اور بھی کئی دعائیں کتب حدیث میں ہیں۔ رب تعالیٰ کی بارگاہ میں بار بار فریاد

کریں۔ اور سرکارِ دو عالم ﷺ کی بارگاہ مقدس میں بھی بعد از درود و سلام۔

خاصیت حدیث:

اگر درود سے تکلیف ہو تو عورت موطا امام مالک پر ہاتھ رکھے فوراً ولادت ہو جائے گی۔

(اعمال قرآنی)

والدین کی خدمت کا دنیا ہی میں صلہ اور نافرمانی کی سزا دنیا میں بھی ملتی ہے:

☆ والدین کے ساتھ نیکی اور حسن سلوک کمالی ایمان اور سچے اسلام کی دلیل ہے۔

☆ والدین کے ساتھ نیکی اور حسن سلوک سے عمر اور مال و اولاد میں برکت ہوتی ہے۔ دیکھنے

والے اس بات کا اپنی کھلی آنکھوں سے مشاہدہ کرتے ہیں کہ جن لوگوں نے اپنے ماں، باپ کو خوش رکھا،

ان کی ہر طرح سے خدمت کی اس کو اپنی سعادت مندی جانا اور مرتے وقت والدین اُن سے خوش

تھے، والدین کی دعاؤں سے ایسے لوگ بہت خوشحال زندگی گزار رہے ہیں، ان کے مال و دولت میں

برکت ہے اور اللہ تعالیٰ نے انہیں اولادِ صالحہ سے نوازا ہے۔ اس کے برعکس والدین کے بہت سے

نافرمان بھی موجود ہیں۔ والدین کی بددعا سے جن کی دنیا و آخرت دونوں جہاں تار یک ہو چکے ہیں اور

وہ دوسروں کے لیے نشانِ عبرت بنے ہوئے ہیں۔

انجیر کا استعمال بھی کرائیں۔

☆ فیڈر، چیل کے جراثیم سے احتیاط رکھیں (صفائی کا خیال) ماں کے دودھ سے چھاتی کے جراثیم کا بھی خیال کریں۔

☆ کاسنی: کوئی دن ایسا نہیں گزرتا جب جنت کے پانی کے قطرے کاسنی پر نہ گرتے ہوں۔ (حدیث) راوی ابن عباس رضی اللہ عنہما "کاسنی" کھاؤ۔ اس بارے میں کئی احادیث ہیں۔ "جس نے کاسنی کھائی اور سو گیا اس پر جادو اور زہر بھی اثر نہ کرے گا۔" ہاضمہ کی اصلاح ہوگی جسم کے لیے مقوی ہے۔ غرضیکہ بے شمار فوائد ہیں۔

کاسنی کا مدہر پتھر تھکن، معدہ، جسم، دماغی تھکن کے لیے ہومیوپیتھی میں استعمال کراتے ہیں۔

شوگر کا علاج:

تین حصے کلونچی، ایک حصہ کاسنی کے بیج ناشتہ کے بعد چھوٹی چمچ استعمال کریں۔ اس سے خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہوگی اور پیشاب میں بھی کمی آئے گی۔ ہوا کے اخراج میں بھی مفید ہے۔ قسط شیریں جنسی کمزوری کے لیے بھی مفید ہے۔

زچگی کے لیے کھجور اور انگور مفید ترین۔ کھجور بحوالہ قرآن مجید جب سیدنا عیسیٰ علیہ السلام اس دنیا میں سیدہ مریم علیہا السلام کےطن مبارک میں تشریف لارہے تھے۔ کھجور کا ذکر قرآن مجید میں سورۃ البقرہ، الانعام، رعد، النحل، اسرائیل، کہف، مریم، الرحمن، القمر، ق میں ہے۔

عناَب (انگور) سورۃ طہ، الشعراء، یسین، ق میں۔

توریت اور تنجیل میں کھجور کا ذکر 48 مقامات پر ہے۔ احادیث میں بیان ہے۔ پرانی اور نئی کھجور ملا کر کھاؤ، کھجور، پیپر، گھی کا استعمال فرمائیے۔

بحوالہ مسلم، بخاری، ابن ماجہ، ترمذی۔ جس گھر میں کھجوریں نہ ہوں وہ گھر ایسا ہے جیسے اس

میں کھانا نہ ہو۔

نوٹ نہایت ضروری:

رات کا کھانا ترک کرنا بڑھاپا (کمزوری) طاری کرتا ہے۔ کھجور مع کھیر استعمال فرمائیں۔

بحوالہ ابن ماجہ: عجوہ کھجور اور بیت المقدس کی مسجد کا گنبد شریف (صحرا) دونوں جنت سے

سرکشی کے نقصانات:

☆ اللہ کی عبادت اور اس کے رسول ﷺ کی اطاعت سے منہ موڑنا اور سرکشی کرنا کافروں، منافقوں اور ظالموں کا کام ہے۔

☆ اللہ کی بندگی اور اس کے رسول ﷺ کی اطاعت سے انحراف اللہ تعالیٰ اور نیک لوگوں کے غیظ و غضب کو دعوت دیتا ہے۔

☆ بد بخت و بد نصیب دنیا میں کافروں، منافقوں اور ظالموں کی پیروی اور تابعداری پر کمر بستہ رہتے ہیں، روئے محشر ان بد نصیبوں کا حشر بھی انہیں کے ساتھ ہوگا۔

☆ اللہ کی بندگی اور اس کے رسول ﷺ کی اطاعت سے دوری دنیا و آخرت کے خسارے کا باعث ہے۔ (بحوالہ خواتین کا اسلام، اگست 2012)

☆ تمام ورموں کے لیے باعث شفا، ابلے پانی میں شہد ملا کر پینا۔ صبح و شام بھی دل کے دورے کو آرام دے۔

☆ بھئی حاملہ عورت کھاتی رہے بچہ خوب صورت ہوگا۔

☆ سر کا رو دو عالم ﷺ نے کھجور کے ساتھ تہ روز کھایا۔

☆ جو کی روٹی اور کھجور بطور سالن استعمال کریں۔

☆ سر کو بہترین سالن فرمایا گیا (بحوالہ حدیث مبارکہ)

بارش کا پانی:

بارش کا پانی بمطابق قرآن مجید بابرکت ہے۔

زیتون:

سانس کی تکلیف میں بھی مفید اور تپ دق میں بھی۔

شہد سے کمزوری، درویش، بلفم، جوڑوں کا درد دور ہوگا۔ ان شاء اللہ

نمونہ کا علاج قسط اور زیتون سے کریں۔

تپ دق اور چھاتی کے زخموں کے لیے:

قسط شیریں 30 گرام، صرا الرشاد 10 گرام، کلونچی 5 گرام، تخم حلبہ 3 گرام سفوف بنا لیں۔

کھانے کے بعد دو ٹائم ہمراہ تازہ پانی کھائیں اور ایلٹے ہوئے پانی میں شہد بھی پلائیں۔ روغن زیتون اور

آئے ہیں۔ راوی رافع بن عمر المزنی رضی اللہ عنہ

کھجور کا درخت مثل مسلمان ہے۔ منہوم حدیث بحوالہ بخاری۔ اسے انسان کی پھوپھی فرمایا گیا ہے۔ (بحوالہ مکتوبات شریف، امام ربانی مجدد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ)

مفتقہ اور کھجور:

دونوں بیک وقت نہ کھاؤ۔ (ترمذی، نسائی)

کھجور اور انجیر:

دونوں بھی اکٹھے نہ کھاؤ۔ سب سے اچھی کھجور برنی ہے راوی انس رضی اللہ عنہ بن مالک "برنی" بیماری کو دور کرتی ہے۔ (مسند طیبی، عیقلی، ابن انسی مستدرک الحاکم)

☆ عجوہ: عظیم کھجور عجوہ میں ہر بیماری سے شفا ہے نہار نہ کھنا زہروں کا تریاق ہے۔

سیدہ والدہ ام رومان رضی اللہ عنہا "عائشہ رضی اللہ عنہا نکاح کے وقت دہلی پتی تھیں۔ تازہ پکی کھجوریں اور کھیرا کھانے سے موٹی ہو گئیں۔" (بخاری مسلم نسائی ابن ماجہ)

قماء بمعنی کھیرا، کلٹری: (کھمبی)

کھمبی کے پانی میں آنکھ کی بیماریوں کا علاج ہے۔ صبح نہار کھانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مرتے ہیں۔
قونج:

گردوں کی نالیاں، بچے دانے کی نالیاں، اگر ان میں درد ہو تو کھجور کھائیں۔

عجوہ مسلسل سات روز تک کھانے سے کوڑھ نہ ہوگا۔

☆ سات عدد عجوہ کھجور مع گٹھلی کوٹ کر کھانے سے دل کا مرض دور ہوگا۔ (مسند احمد، ابو نعیم ابوداؤد، الحسن بن سفیان)

سیدنا سعد بن وقاص رضی اللہ عنہ کو دل کا دورہ پڑا تھا اسی سے شفا ملی۔

سیدنا مریم علیہا السلام نے زچگی کے دوران کھجوریں کھائیں۔ بچکم رب تعالیٰ رحیم (کریم) تلمیذ/ادلیہ بوقت صبح کھانا نہایت مفید ہوگا۔

نسخہ:

رات کو کھجور بھجور کھو، صبح پانی پی لو (تمام امراض دور ہوں گے) اور یہ نہایت لذیذ ہوگا۔

کھجور کا مصلح کھجور یا سردانی (بادام خشک)

اگست ستمبر میں کھجور کے درخت کا گوند بیرونی چوٹوں کے لیے مفید ہے۔

تنے سے بیٹھارس نکالو یہ روح افزا ہے پی لیں۔ گٹھلی جلا کر دانتوں پر ملیں۔

یہ رس مقوی معدہ اسہال بند مقوی جگر ہے۔

کھجور: میں تدرستی کے لیے غذائیت میں تمام عناصر موجود ہوتے ہیں۔

مذکورہ گوند آنتوں گردوں، پیشاب کی نالیوں کی سوزش کے لیے مفید ہے۔ بلغم مقوی، جلن،

جلن زرع قوت باہ، تر، پیشاب آور، جگر کی مصلح ہے۔

دودھ میں ابال کر پی لیا کریں۔ تپ دق میں بھی مفید ہے۔

نسخہ:

خشک کھجور پس کر بادام، بھی دانہ، تر نقل، سوٹھ ملا کر سفوف بنالیں۔ (ہزاروں فوائد کا حامل)

نوٹ: بیماری کے بعد آنکھ دکھتی ہو تو کھجور زیادہ نہ کھائیں۔

کھجور کی گٹھلی تریاق کا اثر رکھتی ہے۔

دمہ:

امراض تخفس اور ذل کے باعث بھی ہوتا ہے۔ برسات کے موسم میں کھمبی ضرور تلاش کر کے

رکھیں۔ نہروں کے کنارے، باغوں میں ہوتی ہے۔ اس کی 150 قسمیں ہیں۔ کھمبی کا پانی آنکھوں کے لیے

مفید ہے۔ کھمبی جنت سے ہے۔ مثل من وسلوی

لہسن پیاز پکا کر کھایا جائے۔ کچانہ کھائیں منہ سے بد بو آئے گی۔

"لہسن میں 170 امراض کے لیے شفا ہے۔" راوی سیدنا حضرت علی رضی اللہ عنہ (الدیلمی)

اس سے زہر کا اثر زائل ہوتا ہے۔ درد سینہ دور، کتے کے کانے پر لگاؤ، سانپ، بچھو، کا زہر

زائل ہوتا ہے۔ جب کھایا جائے کھانے سے فالج میں بہت مفید اور ہاضمہ ہے۔ بول آور ہے، ورم دور

، کیڑے دور ہوں گے۔

فالج:

گھی میں بھون کر شہد ملا کر چنانا دمہ میں فالج والے کو پہلے روز ایک پوتھی، پھر دو پھر تین

40 دن تک بڑھاتے جائیں۔ پھر روزانہ ایک ایک کم کرتے جائیں، فالج ٹھیک ہوگا۔ ہاضمہ ہے، عقل

بڑھاتا ہے، اس کا تیل جراثیم کش ہے۔

خناق میں بسن چھانا مفید ہے۔

نہا رہد پینے والے کو کوئی بیماری نہیں لگتی۔ (بحوالہ حدیث شریف)

انگور:

انگور کا ذکر قرآن مجید میں 11 بار آیا ہے۔ بہترین پھل اور انعام ہے۔ (البقرہ، النحل، النباء) انگور کا ذکر تورات انجیل میں 82 مقامات پر آیا ہے۔ اس کے ہزاروں فوائد ہیں۔

منقہ:

جس نے روزانہ منقہ سرخ 21 دانے کھائے وہ ان تمام بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ جن سے

ڈر لگتا ہے۔ (بے شمار احادیث کا مفہوم) اس کے پھلکے میں بیماری اور گودے میں شفا ہے۔ کھجور اور منقہ

ایک ہی برتن میں نہ بھگوئیں۔ منع فرمایا بحوالہ حدیث

امام ذہبی رحمۃ اللہ علیہ جسے حدیث شریف حفظ کرنے کا شوق ہو وہ منقہ کھائے۔ منقہ کے بیج معدہ کی اصلاح

کرتے ہیں۔ کھانسی، درد گردہ، مثانہ میں مفید۔ بچوں کے بغیر بہترین غذا ہے۔

”میتھی“ سے شفا حاصل کرو۔ (حدیث)

”میری امت اگر میتھی کے فوائد سمجھ لے تو وہ اسے سونے کے ہم وزن خریدنے سے بھی دریغ

نہ کرے۔ امام ذہبی رحمۃ اللہ علیہ نے اسے حدیث تحریر فرمایا ہے۔

ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ نے قول اطباء۔ اسی طرح انجیر اور زیتون کے بے شمار فوائد جن کی قسم خدانے

بزرگ نے قرآن مجید میں کھائی ہے۔

شوگر کے لیے مفید ایک نسخہ:

کلونچی 1 تولہ، تخم کاسنی 1/2 تولہ، تخم میتھی 1/2 تولہ، سفوف بنا لیں۔ خوراک 3 ماشہ دو نام۔ شوگر۔

(ماخوذ: ”طب نبوی اور جدید سائنس“ از جناب ڈاکٹر خالد غزنوی)

نوٹ: سلمہ بنی کا گھر اور اس میں چند روز میرا قیام۔ یہ گھر میرے لیے باعشر رحمت و برکت بنا رہا۔ اس

میں بے شمار اسلامی کتب کی زیارت و مطالعہ کا موقع ملا۔ مذکورہ کتاب بھی قیامت بوسیدہ ایک سیف سے

ملی۔ جس سے مذکورہ قیمتی مواد برائے حفظانِ صحت و جملہ امراض لیا اور برائے مفاد عامہ کے لیے اس کی

اشاعت ضروری سمجھی۔ راقم کو مالِ منفعت مطلوب مقصود ہرگز نہیں ہے۔ دورانِ عمرہ شریف جولائی

2012 تا ستمبر 2012

راقم کے آزمودہ نسخے

صحت کے لئے ایک وظیفہ:

أَنْتَ شَافِي أَنْتَ كَافِي يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ يَا كَرِيمُ

کاورد اپنی صحت کے لیے کر لیا کریں۔

نسیان دور کرنے کے لیے:

1 برہمی بوٹی تازہ 1 تولہ، مرچ سیاہ 7 عدد، پانی میں پیس کر کھانڈ ملا کر پلائیں۔

اکسیر حافظہ:

مغز بادام، مغز کدو، بادیاں، خشکاش، ہر ایک 5.5 تولہ سفوف بنا کر کھلانا ہے حد مفید ہوگا۔

انشاء اللہ تعالیٰ

تبض دور ہو:

سونف، گل قند، سناکی ہر ایک سات ماشہ پانی میں جوش: کے پینا ہے۔

ا طریقل زمانی 6 ماشہ یا مرہ ہر زکھانے سے بھی مسئلہ حل ہوگا۔

جوارش کمونی 9 ماشہ یا مرہ ہر زکھانے سے بھی مسئلہ حل ہوگا۔

جسم کی نشوونما کیلئے:

دودھ، تیل پھلی، گوبھی، مغز بادام، گوشت پھلی کا استعمال مفید رہے گا۔

قیام صحت کے لیے:

سبزیاں، آلو گوشت، دودھ، چاول، گندم کا استعمال کرنا ضروری ہے۔

نوٹ: عجوہ کھجور کا پودا اور حجر اسود دونوں جنت میں ہوں گے۔

دریائے فرات کا پانی بابرکت ہے۔ برکات کا روز انداس پر نزول ہوتا ہے۔

مسواک کے فوائد:

1 مسواک کا استعمال مختلف امراض کا بہترین علاج ہے۔

2 جو نماز مسواک کے بعد پڑھی جائے تو وہ اس نماز سے جو بلا مسواک پڑھی جائے سے ستر گز درجہ رکھتی ہے۔

3 منہ کو صاف کرتی ہے۔ 4 اللہ تعالیٰ کی رضا کا سبب ہے۔

5 شیطان کو غصہ دلاتی ہے۔

6 مسواک کرنے والا اللہ تعالیٰ کا محبوب بندہ بنتا ہے۔

7 منہ میں خوشبو پیدا کرتی ہے۔ 8 نظر تیز کرتی ہے۔

9 منہ کی بدبو زائل کرتی ہے۔ 10 صفراء کو دور کرتی ہے۔

11 بلغم نکالتی ہے اور بلغم ختم ہو جاتی ہے۔ 12 مسوڑھے مضبوط کرتی ہے۔

13 مسواک مستقل سنت ہے۔ اول الانبیاء علیہم السلام نے سفرِ حضر میں پابندی کے ساتھ مسواک کا استعمال فرمایا۔

14 مسواک کرنے کا حکم بھی دیا گیا۔

امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کا فرمان مسواک کرنا نماز کے درجے بلند کرتا ہے۔

امام اعظم امام ابو حنیفہ رحمۃ اللہ علیہ کا ارشاد گرامی: وضو سے قبل کھلی کرنے کے بعد مسواک کرنا احسن عمل ہے۔

☆ مسواک مرد و عورت دونوں کے لیے لازم ہے۔ اس سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ حلق کی بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔

☆ زبان کا ذائقہ اچھا رہتا ہے۔ تمام انبیاء علیہم السلام کی سنت مبارکہ ہے۔

اختتام:

اسی احسن عمل اور نفع پر قائم الحروفِ امیہ معروضات ختم کرتا ہے اور بارگاہِ مقدس رب العزت جل شانہ میں عاجزانہ التجا کرتا ہے کہ محرمت سید المرسلین صلی اللہ علیہ وسلم تمام کتب 99 تا 1 کی تکمیل ہو جائے۔ شرف قبولیت عطا فرمائیں، ذریعہ نجات اخروی بھی عنایت ہو۔ مع پوری امت مسلمہ۔ آمین
شم آمین

مکتوب

محمد عبدالحق توحلی عفی عنہ

مکان متصل نادوارو، گلی نمبر 2 بلاک B، اکبر ٹاؤن، بالمقابل P.S.O پٹرول پمپ، شیخوپورہ روڈ، فیصل آباد

دور حاضر کی لاجواب نئی کتب (اسلامی انسائیکلو پیڈیا)

تعصب اور فرقہ واریت سے پاک ہر سطح کے قاری کیلئے مفید

ذکر خیر 1 تا 37

1-	بچے پیش ولادت و سیرت طیبہ حضرت محمد ﷺ (صفحات 520)				
2-	امہات المؤمنین رضی اللہ عنہن مع جملہ متعلقین کرام رضی اللہ عنہم (صفحات 368)				
3-6-	خلفائے راشدین رضی اللہ عنہم مع خصوصی مفید ترین بیانات (صفحات 1100)				
7-	امام ربانی مجدد الف ثانی قدس سرہ العزیز (صفحات 370)				
8-	گلشن محمدیہ ﷺ کے مہکتے پھول (صفحات 300)				
9-	جملہ امراض کا علاج از قرآن و حدیث اور اوراد روز و شب				
19-	رضی اللہ تعالیٰ عنہم در ضوعہ	11-	شاہراہ ہدایت	12-	شاہراہ طہارت
13-	مردوں کو زندوں کی ضرورت	14, 15-	اربعین شریف		
16-	نجوم ہدایت (ساڑھے سات ہزار صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کے اسمائے گرامی مع بعض روایات)				
17-	مصباح نجات (صفحات 330)	18-	سیدنا امام حسن مجتبیٰ رضی اللہ عنہ		
19-	بشارت خوابہ توکل شاہ انبالوی رضی اللہ عنہ المعروف بہ ذکر جمیل خوابہ صدیق احمد ہاشمی سیدی رضی اللہ عنہ				
24, 29-	شیخ گنج (اصحاب الہدیٰ رضی اللہ عنہم، عبد اللہ بن زبیر رضی اللہ عنہ، جنتی جواہرات مشکوی معنوی، تعارف صدائق الاخیار، ذکر الہی)				
25-	خوابہ معظم الدین (محبوب خلیفہ خوابہ شمس الدین سیالوی رضی اللہ عنہ)				
26-	تاریخ ہائے عمرائے (ایام اللہ)				
27-	اربعین نورانی	28-	گلزار توکل خلیفہ خاتمیہ معلوم	29-	ملفوظات مظہری
30-	میر کارواں	31-	اخوندزادہ سیف الرحمن مجددی	32-	11 غازیان اسلام
33-34-	اسلامی مشغلہ (دوجز)	35-	خوابہ خواص ری		
36-	مؤکدترین سنت مطہرہ (داڑھی کی شرعی مقدار)	37-	عباد الرحمن (ذکر جمیل اولیاء اللہ)		

کاش کہ پنجاب کے تقسیم برزخ ہر آہ بڑے بڑے اداروں کو جناب توکل کی علمی مقام اور ان کی کاوش کی خبر ہوتی اور وہ خود چھوڑانی کا بندہ دست کرتے۔ تاکہ یہ کتب ہر بیاسے تک پہنچ سکتیں۔ اور ہماری موجودہ اور آئندہ نسل کی ذریعہ مٹی ان کے فیض سے سیراب ہو سکتی۔ (صاحبزادہ الطاف محمود ہاشمی۔ پروفیسر فریح الدین معلومی۔ علامہ معراج السلام۔ علامہ سعید الحسن شاہ۔ ڈاکٹر محمد اقبال (صدر شعبہ اسلامیات)۔ فقیر محمد ندیم (صدر اتنی ایوارڈ زیانتہ)۔)

الحسن پرنٹرز اینڈ پبلیشرز فیصل آباد

0321-7805823-0313-7210623